



## EMENTA INFANTIL

### 03/out

Sopa	Espinafres
Prato	Tirinhas de vitela/Esparguete
Sobremesa	Fruta da Época

### 04/out

Sopa	Alho francês
Prato	Saladinha de peixe (Batata/Salmão)
Sobremesa	Gelatina

### 05/out

Sopa	
Prato	Feriado
Sobremesa	

### 06/out

Sopa	Abóbora
Prato	Vitela estufada/arroz
Sobremesa	Fruta da Época

### 07/out

	Juliana
Prato	Massinha de Peixe (Maruca)
Sobremesa	Fruta da Época

\*

#### Notas (\*):

*A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio*



## EMENTA INFANTIL

### 10/out

Sopa	Macedónia
Prato	Empadão de carne vitela (Arroz)
Sobremesa	Fruta

### 11/out

Sopa	Creme Cenoura
Prato	Maruca cozida/batata/cenoura e feijão verde
Sobremesa	Gelatina

### 12/out

Sopa	Courgete
Prato	Escalopes de vitela/Macarronete
Sobremesa	Fruta

### 13/out

Sopa	Couve-flôr
Prato	Frango estufado/arroz/Legumes
Sobremesa	Fruta da Época

### 14/out

Sopa	Nabo e abóbora
Prato	Pescada assada no forno/batata assada/Legumes
Sobremesa	Fruta da Época

\*

#### Notas (\*):

*A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio*



## EMENTA INFANTIL

### 17/out

Sopa	Esinafres
Prato	Frango Corado/Arroz/Salada
Sobremesa	Fruta da Época

### 18/out

Sopa	Macedónia
Prato	Salmão/Batata/Brócolos
Sobremesa	Gelatina

### 19/out

Sopa	Creme de alface
Prato	Bife de Peru/Arroz/Couve-Flôr
Sobremesa	Fruta da Época

### 20/out

Sopa	Cenoura
Prato	Escalopes de Vitela/Esparguete/ Ervilhas e Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

### 21/out

Sopa	Espinafres
Prato	Arroz de Peixe
Sobremesa	Fruta da Época

\*

#### Notas (\*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



## EMENTA INFANTIL

### 24/out

Sopa	Lentilhas
Prato	Bolonhesa de carne de vitela
Sobremesa	Fruta

### 25/out

Sopa	Cenoura
Prato	Arroz de peixe(pescada)
Sobremesa	Gelatina

### 26/out

Sopa	Courgete
Prato	Tirinhas de vitela/batata/esparregado
Sobremesa	Fruta

### 27/out

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Arroz de aves
Sobremesa	Fruta

### 28/out

Sopa	Feijão verde, cenoura, nabo
Prato	Salada de peixe ( pescada)
Sobremesa	Fruta

#### Notas (\*):

*A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio*