

## EMENTA GERAL

### 05/set

<b>Sopa</b>	Couve portuguesa com cenoura
<b>Prato</b>	Strogonoff de vitela com cogumelos
<b>Dieta</b>	Bife de vitela grelhado
<b>Vegetariana</b>	Empadão de arroz com legumes ( feijão branco,espinafres e tomate)
<b>Acompanhamento</b>	Arroz
<b>Legumes</b>	Couve bruxelas/ alface,tomate,pepino
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 06/set

<b>Sopa</b>	Feijão frade com espinafres
<b>Prato</b>	Bacalhau espiritual ( batata,cenoura)
<b>Dieta</b>	Bacalhau Fresco cozido
<b>Vegetariana</b>	Caril de legumes e arroz (grão,couve-flôr,brócolos, cenoura)
<b>Acompanhamento</b>	Batata
<b>Legumes</b>	Brócolos e Cenoura
<b>Sobremesa</b>	Gelatina /Fruta

### 07/set

<b>Sopa</b>	Creme de abóbora
<b>Prato</b>	Febras de porco de cebolada
<b>Dieta</b>	Bife de peru grelhado com sumo de limão
<b>Vegetariana</b>	Hamburguer Crocantes de Espinafres
<b>Acompanhamento</b>	Fussili
<b>Legumes</b>	Tomate, cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 08/set

<b>Sopa</b>	Alho Francês
<b>Prato</b>	Arroz de aves com bacon estaladiço
<b>Dieta</b>	Perú assado
<b>Vegetariana</b>	Tortilha de cogumelos e legumes
<b>Acompanhamento</b>	Arroz
<b>Legumes</b>	Choucrute (cenoura e couve-branca)
<b>Sobremesa</b>	Fruta

### 09/set

<b>Sopa</b>	Creme de couve-flôr e coentros
<b>Prato</b>	Pescada á brás com alho francês
<b>Dieta</b>	Cavala assada
<b>Vegetariana</b>	Crepes de Legumes
<b>Legumes</b>	Brócolos e Cenoura
<b>Acompanhamento</b>	Batata
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

#### Notas (\*):

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

*As dietas e o vegetariano só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até às 09h30.*

*Todos os pratos são acompanhados de saladas variadas.*



## EMENTA GERAL

### 12/set

Sopa	Nabiças
Prato	Esparguete á bolonhesa e manjeriçao
Dieta	Bife de Vitela Grelhado
Vegetariana	Mousaka (beringela, soja)
Legumes	Cenoura/ervilhas/ salada
Acompanhamento	Esparguete
Sobremesa	Fruta da Época

### 13/set

Sopa	Crema de Cenoura
Prato	Empadão de atum (Arroz)
Dieta	Solha no forno
Vegetariana	Legumes salteados com quinoa
Legumes	Brócolos
Acompanhamento	Arroz/Batata
Sobremesa	Gelatina/ Fruta

### 14/set

Sopa	Caldo Verde
Prato	Carne de Porco á Portuguesa
Dieta	Carne de vaca assada com pimentos
Vegetariana	Penne com queijo, grão, espinafres e cebola caramelizada
Legumes	Couve e cenoura
Acompanhamento	Batata/ Arroz
Sobremesa	Fruta da Época

### 15/set

Sopa	Macedónia
Prato	Perú guisado c/ abóbora, feijão encarnado
Dieta	Perú corado ao natural
Vegetariana	Couscous de Vegetais (cogumelos, cenoura, feijão verde)
Legumes	Feijão Verde
Acompanhamento	Esparguete
Sobremesa	Fruta da época

### 16/set

Sopa	Alho francês
Prato	Douradinhos no forno
Dieta	Badejo à lagareiro (grelhado)
Vegetariana	Bolonhesa de Legumes
Legumes	Espinafres
Acompanhamento	Arroz/Batatinhas
Sobremesa	Arroz doce

#### Notas (\*):

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

As dietas e o vegetariano só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até às 09h30.

Todos os pratos são acompanhados de saladas variadas.

## EMENTA GERAL

### 19/set

<b>Sopa</b>	Juliana
<b>Prato</b>	Hamburguer de Aves
<b>Dieta</b>	Bife Frango Grelhado
<b>Vegetariana</b>	Tarte de Beringela, courgete e cogumelos
<b>Legumes</b>	Couve-Flôr/ Cenoura/Salada mista
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 20/set

<b>Sopa</b>	Creme de Legumes
<b>Prato</b>	Pescada à gomes de sá
<b>Dieta</b>	Salmão no forno
<b>Vegetariana</b>	Favas estufadas c/ovo mexido
<b>Legumes</b>	Espinafres salteados
<b>Acompanhamento</b>	Batata, Ovo
<b>Sobremesa</b>	Gelatina /Fruta

### 21/set

<b>Sopa</b>	Sopa de Nabo
<b>Prato</b>	Arroz à valenciana
<b>Dieta</b>	Perna de frango assada
<b>Vegetariana</b>	Jardineira de legumes e feijão
<b>Legumes</b>	Choucrute
<b>Acompanhamento</b>	Arroz
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 22/set

<b>Sopa</b>	Agrião
<b>Prato</b>	Strogonoff de peru
<b>Dieta</b>	Escalopes de Perú Grelhados
<b>Vegetariana</b>	Lasanha de espinafres, requeijão e cogumelos
<b>Legumes</b>	Cenoura baby
<b>Acompanhamento</b>	Fussili
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 23/set

<b>Sopa</b>	Creme de Abóbora c/ hortelã
<b>Prato</b>	Lasanha de Atum c/ cenoura
<b>Dieta</b>	Red-fish no forno
<b>Vegetariana</b>	Massa no forno c/ tomate, azeitona, courgete, cenoura, queijo
<b>Legumes</b>	Feijão Verde
<b>Acompanhamento</b>	Batata assada
<b>Sobremesa</b>	Bolo de Laranja

\*

#### Notas (\*):

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

*As dietas e o vegetariano só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até às 09h30.*

*Todos os pratos são acompanhados de saladas variadas.*

## EMENTA GERAL

### 26/set

<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura
<b>Prato</b>	Chili de carne de vitela
<b>Dieta</b>	Bife de Perú Grelhado
<b>Vegetariana</b>	Ratatouille legumes
<b>Legumes</b>	Pimentos, Couves-bruxelas
<b>Acompanhamento</b>	Arroz
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 27/set

<b>Sopa</b>	Feijão Verde
<b>Prato</b>	Salada de couscous
<b>Dieta</b>	Pescada assada
<b>Vegetariana</b>	Folhado de Legumes
<b>Legumes</b>	Ervilhas, milho, cenoura
<b>Acompanhamento</b>	Espirais tricolor
<b>Sobremesa</b>	Gelatina/Fruta

### 28/set

<b>Sopa</b>	Grão e couve-coração
<b>Prato</b>	Perna de frango assada c/molho de limão
<b>Dieta</b>	Vitela estufada
<b>Vegetariana</b>	Taglietelle em molho de ervilhas e manjerição
<b>Legumes</b>	Tomate, alface, pepino
<b>Acompanhamento</b>	Batata frita, arroz
<b>Sobremesa</b>	Fruta

### 29/set

<b>Sopa</b>	Courgete e cenoura
<b>Prato</b>	Ervilhas com ovos escalfados
<b>Dieta</b>	Peru ao natural
<b>Vegetariana</b>	Strogonoff de tofú e cogumelos
<b>Legumes</b>	Macedónia
<b>Acompanhamento</b>	Arroz
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 30/set

<b>Sopa</b>	Feijão verde
<b>Prato</b>	Bacalhau com natas
<b>Dieta</b>	Carapaus grelhados c/ azeite e alho
<b>Vegetariana</b>	Beringela recheada
<b>Legumes</b>	Feijão verde
<b>Acompanhamento</b>	Batata
<b>Sobremesa</b>	Maçã assada/ Fruta

\*

#### Notas (\*):

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

*As dietas e o vegetariano só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até às 09h30.*

*Todos os pratos são acompanhados de saladas variadas.*