



EMENTA GERAL

03/out

Sopa	Espinafres
Prato	Almondegas de aves com molho de tomate
Dieta	Bife de vitela grelhado
Vegetariana	Empadão de Legumes
Legumes	Couve ripada
Acompanhamento	Esparguete
Sobremesa	Fruta da Época

04/out

Sopa	Alho francês e cenoura
Prato	Pescada à zé do Pipo (maionese, azeitona, cebola, puré)
Dieta	Filete de salmão grelhado
Vegetariana	Quiche de Legumes
Legumes	Brocolos
Acompanhamento	Batata
Sobremesa	Gelatina/Fruta

05/out

Sopa	
Prato	
Dieta	Feriado
Vegetariana	
Acompanhamento	
Sobremesa	

06/out

Sopa	Sopa Abóbora
Prato	Lasanha de carne de vitela
Dieta	Peru estufado
Vegetariana	Courgete recheada com soja
Legumes	Espinafres, Couve-flôr
Acompanhamento	Arroz
Sobremesa	Fruta da época

07/out

Sopa	Lombardo
Prato	Atum Com Feijão Frade Ovo e Batata
Dieta	Red-Fish no forno
Vegetariana	Salada de tofú
Legumes	Cenoura, feijão verde
Acompanhamento	Batata
Sobremesa	Pudim de morango

*

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

10/out

Sopa	Macedónia
Prato	Empadão de carne vitela (Arroz)
Dieta	Bife de frango
Vegetariana	Bolonhesa vegetariana
Legumes	Alface, tomate, cenoura
Acompanhamento	Arroz
Sobremesa	Fruta

11/out

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Tortilha á espanhola
Dieta	Solha assada no forno
Vegetariana	Folhados recheados com soja
Legumes	cenoura, feijão verde
Acompanhamento	Batata
Sobremesa	Gelatina/Fruta

12/out

Sopa	Caldo Verde
Prato	Febras á salsicheiro
Dieta	Bife de vitela grelhado
Vegetariana	Alho francês á brás
Legumes	Cenoura, courgete
Acompanhamento	Batata frita
Sobremesa	Fruta

13/out

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Caril de frango
Dieta	Carne de Vaca assada com tomilho
Vegetariana	Parelhada (courgete, beringela, abóbora, pimentos,cogumelos)
Legumes	Couves-bruxelas
Acompanhamento	Arroz
Sobremesa	Fruta da Época

14/out

Sopa	Cenoura e Nabo
Prato	Pescada com broa em cama de espinafres
Dieta	Pescada assada no forno
Vegetariana	Crepes Legumes
Legumes	Brócolos
Acompanhamento	Batata á padeiro
Sobremesa	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

17/out

Sopa	Nabiças
Prato	Strogonoff de peru
Dieta	Frango Corado Simples
Vegetariana	Cannelloni recheados com legumes
Legumes	Choucrute/ Salada mista
Acompanhamento	Esparguete
Sobremesa	Fruta da época

18/out

Sopa	Macedónia
Prato	Pastéis de bacalhau
Dieta	Filete salmão grelhado
Vegetariana	Salada de Tofu
Legumes	Feijão Verde
Acompanhamento	Arroz de tomate
Sobremesa	Gelatina/Fruta

19/out

Sopa	Creme de Alface
Prato	Perú assado com laranja
Dieta	Cozido simples
Vegetariana	Omolete de salsa
Legumes	Cenoura salteada, couve, nabo
Acompanhamento	Arroz / Batata
Sobremesa	Fruta da Época

20/out

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Frango estufado com courgete, beringela
Dieta	Espetadas de peru grelhadas
Vegetariana	Beringela recheada
Legumes	Couve-salteada
Acompanhamento	Massa fussili
Sobremesa	Fruta da Época

21/out

Sopa	Espinafres
Prato	Arroz de Atum
Dieta	Pescada cozida
Vegetariana	Paelha de legumes
Legumes	Macedónia
Acompanhamento	Arroz/Batata
Sobremesa	Mousse de chocolate

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

24/out

Sopa	Lentilhas
Prato	Bolonhesa de carne vitela
Dieta	Bife de peru
Vegetariana	Hamburguer de aveia e cenoura
Legumes	Couves-bruxelas
Acompanhamento	Esparguete
Sobremesa	Fruta da Época

25/out

Sopa	Courgete e cenoura
Prato	Bacalhau com natas
Dieta	Maruca no forno
Vegetariana	Caldeirada de favas
Legumes	Brócolos
Acompanhamento	Batata
Sobremesa	Gelatina/ Fruta

26/out

Sopa	Creme de legumes
Prato	Pá porco assada
Dieta	Carne de vitela estufada
Vegetariana	Ervilhas com ovos escalfados
Legumes	Esparregado
Acompanhamento	Batata assada/ Puré de maçã
Sobremesa	Fruta da Época

27/out

Sopa	Couve-flôr
Prato	Arroz de aves
Dieta	Perna de Frango Corada
Vegetariana	Alho Francês à brás
Legumes	Couve-flôr
Acompanhamento	Arroz
Sobremesa	Fruta da Época

28/out

Sopa	Legumes(feijão verde, cenoura, nabo)
Prato	Lasanha de Atum
Dieta	Pescada Cozida
Vegetariana	Lasanha de Legumes
Acompanhamento	Batata/Brócolos / Saladas
Sobremesa	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.