

EMENTA GERAL

31/jan

Sopa	Sopa de Espinafres
Prato	Croquetes de carne
Dieta	Bife de frango grelhado
Vegetariana	Caril de grão com legumes
Acompanhamento	Arroz/ Choucrute
Sobremesa	Fruta da Época

01/fev

Sopa	Sopa Alho Francês
Prato	Bacalhau com natas
Dieta	Bacalhau fresco cozido
Vegetariana	omolete salsa e cebola
Acompanhamento	Batata/Ovo cozido/Couves-portuguesa
Sobremesa	Gelatina

02/fev

Sopa	Creme de legumes
Prato	Rancho (porco,frango)
Dieta	Frango Grelhado
Vegetariana	Rancho Vegetariano (com cubos de soja)
Acompanhamento	Macarronete/ Legumes salteados
Sobremesa	Pêras em calda de açúcar

03/fev

Sopa	Sopa Abóbora
Prato	Arroz de Aves
Dieta	Peru estufado
Vegetariana	Quiche de espinafres
Acompanhamento	Arroz/ Couve-flôr e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

04/fev

Sopa	Juliana
Prato	Atum Com Feijão Frade Ovo e Batata
Dieta	Red-Fish no forno
Vegetariana	Salada de Couscouz com Ovo e Legumes
Acompanhamento	Batata Cozida / Cenoura/ Macedónia
Sobremesa	Bolo/ 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.

EMENTA GERAL

07/fev

Sopa	Macedónia
Prato	Esparguete á bolonhesa
Dieta	Escalopes de vitela grelhado
Vegetariana	Bolonhesa vegetariana
Acompanhamento	Esparguete/Arroz/Salada alface,tomate e cenoura
Sobremesa	Fruta

08/fev

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Arroz de Atum
Dieta	Solha assada no forno
Vegetariana	Ovos verdes
Acompanhamento	Arroz/ Batata/ Cenoura
Sobremesa	Gelatina/Fruta

09/fev

Sopa	Caldo Verde
Prato	Febras á salsicheiro
Dieta	Febras grelhadas com limão
Vegetariana	Courgete recheada
Acompanhamento	Batata frita/ Espiral/ Salada
Sobremesa	Fruta

10/fev

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Cozido á Portuguesa
Dieta	Cozido Simples
Vegetariana	Cozido Vegetariano (seitan,salsicha de soja,lombardo e feijão)
Acompanhamento	Arroz/ Batata doce/ Feijão/ cenoura e Lombardo
Sobremesa	Fruta da Época

11/fev

Sopa	Feijão verde
Prato	Rissóis de pescada
Dieta	Pescada assada
Vegetariana	Paelha
Acompanhamento	Arroz/Cenoura/Ervilhas/ Batata/Legumes salteados
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

14/fev

Sopa	Sopa cor de rosa (cenoura e beterraba)
Prato	Almôndegas aves de tomatada
Dieta	Frango Corado Simples
Vegetariana	Cannelloni recheados com legumes
Acompanhamento	Esparguete/Brócolos
Sobremesa	Crepes com frutos vermelhos e chocolate

15/fev

Sopa	Macedónia
Prato	Salada de salmão
Dieta	salmão grelhado
Vegetariana	Salada de Tofu
Acompanhamento	Massa fussili/Batata/Macedónia
Sobremesa	Fruta/Gelatina

16/fev

Sopa	Nabiças
Prato	Pá de Porco assada
Dieta	Peru ao Natural
Vegetariana	Crepes de Legumes
Acompanhamento	Batata pala pala/Arroz/Esparregado/Couve-Flôr e Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

17/fev

Sopa	Creme cenoura
Prato	Feijoada á brasileira
Dieta	Escalope de vaca
Vegetariana	Feijoada de tofú
Acompanhamento	Arroz/ Couve salteada
Sobremesa	Fruta da Época

18/fev

Sopa	Sopa de lombardo
Prato	Salada de pescada
Dieta	Red-Fish Assado
Vegetariana	Couscuz com Ervilhas, Cenoura e Milho
Acompanhamento	Batata Cozida/Macedónia e Ovo cozido
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

21/fev

Sopa	Creme de cenoura com coentros
Prato	Strogonoff de Aves
Dieta	Bife de peru
Vegetariana	Hamburguer de Soja
Acompanhamento	Arroz /Salada
Sobremesa	Fruta da Época

22/fev

Sopa	Feijão Verde
Prato	Bacalhau espiritual
Dieta	Maruca No Forno
Vegetariana	Wrapps de Legumes e queijo
Acompanhamento	Batata/Brócolos
Sobremesa	Gelatina/ Fruta

23/fev

Sopa	Creme de legumes
Prato	Hambúrguer de Vitela
Dieta	Carne de vitela estufada
Vegetariana	Ervilhas com ovos escalfados
Acompanhamento	Batata Frita/Arroz/ Salada
Sobremesa	Fruta da Época

24/fev

Sopa	Couve-flôr
Prato	Perna de Frango Assada com Alecrim
Dieta	Perna de Frango Corada
Vegetariana	Alho Francês á brás
Acompanhamento	Esparguete /Couve-flôr e Cenoura Salteada
Sobremesa	Fruta da Época

25/fev

Sopa	Espinafres Com Grão
Prato	Lasanha de Atum
Dieta	Pescada Cozida
Vegetariana	Lasanha de Legumes
Acompanhamento	Batata/Brócolos / Saladas
Sobremesa	Mousse com profiteroles/ 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.



EMENTA GERAL

28/fev

Sopa	Sopa de courgete
Prato	Lasanha de carne
Dieta	Bife de frango
Vegetariana	Lasanha de espinafres e cenoura
Acompanhamento	Arroz /Salada
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
Todos os pratos são acompanhados de saladas variadas.*



MENTO



