

EMENTA GERAL

20/jun

Sopa	Creme Cenoura
Prato	Almondegas aves c/ molho de tomate
Dieta	Carne de vaca estufa
Vegetariana	Almondegas soja
Acompanhamento	Arroz
Legumes	Couves-bruxelas
Sobremesa	Fruta

21/jun

Sopa	Feijão Verde
Prato	Salada de Cavala
Dieta	Cavala Assada
Vegetariana	Esparquete com alho francês
Acompanhamento	Fussili/Batata
Legumes	Salada tomate e pimentos/ Ervilhas/milho/cenoura
Sobremesa	Gelatina

22/jun

Sopa	Macedónia
Prato	Febras á salsicheiro
Dieta	Perú Assado
Vegetariana	Beringela Recheada
Acompanhamento	Arroz/Batata-Frita
Legumes	Couve-flôr
Sobremesa	Fruta da época

23/jun

Sopa	Courgete
Prato	Frango estufado
Dieta	Frango grelhado
Vegetariana	Quiche de cogumelos e espinafres
Acompanhamento	Esparquete
Legumes	Choucrute
Sobremesa	Fruta da época

24/jun

Sopa	Couve-Flôr
Prato	Pescada á brás
Dieta	Salmão no forno
Vegetariana	Salada de ervilhas, ananás, queijo
Acompanhamento	Batata Assada
Legumes	Brócolos e Cenoura
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

27/jun

Sopa	Nabo e Cenoura
Prato	Esparguete á Bolonhesa
Dieta	Bife de Vitela Grelhado
Vegetariana	Favas com ovo mexido/ pão torrado
Acompanhamento	Esparguete
Legumes	Legumes Salteados/ Salada
Sobremesa	Fruta da Época

28/jun

Sopa	Juliana
Prato	Douradinhos no forno
Dieta	Solha no forno
Vegetariana	Quinoa com legumes
Acompanhamento	Salada Camponesa
Legumes	Macedónia
Sobremesa	Gelatina

29/jun

Sopa	Caldo verde
Prato	Arroz de Aves
Dieta	Perú corado
Vegetariana	Tortilha de Legumes
Acompanhamento	Arroz
Legumes	Couve e Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

30/jun

Sopa	Canja
Prato	Hamburguer de vaca c/ cogumelos
Dieta	Carne de vaca estufada
Vegetariana	Omelete de Salsa
Acompanhamento	Batata-Frita
Legumes	Feijão verde
Sobremesa	Fruta

01/jul

Sopa	Crema de Abobora
Prato	Pizza de Atum, milho, cogumelos
Dieta	Pescada cozida
Vegetariana	Couscous com Legumes
Acompanhamento	Batata
Legumes	Brócolos
Sobremesa	Mousse de Chocolate/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.