

EMENTA GERAL

25/abr

Sopa

Prato

Dieta

Feriado

Vegetariana

Acompanhamento

Legumes

Sobremesa

26/abr

Sopa

Feijão Verde

Prato

Arroz Atum

Dieta

Cavala Assada

Vegetariana

Tofu Salteado com cenoura e courgete

Acompanhamento

Arroz/Batata

Legumes

Couve-Bruxelas

Sobremesa

Gelatina

27/abr

Sopa

Macedónia

Prato

Almondegas de Aves com molho de Tomate

Dieta

Carne de Vaca Estufada

Vegetariana

Beringela Recheada com soja

Acompanhamento

Esparguete

Legumes

Cenourinha

Sobremesa

Fruta da época

28/abr

Sopa

Creme de Cenoura

Prato

Frango assado com molho limão

Dieta

Frango Grelhado

Vegetariana

Quiche de Cogumelos e Requeijão

Acompanhamento

Arroz

Legumes

Choucrute

Sobremesa

Fruta da época

29/abr

Sopa

Alho Francês e Ervilhas

Prato

Pescada no forno com alecrim

Dieta

Pescada Cozida

Vegetariana

Batata Recheada

Acompanhamento

Batata Assada

Legumes

Brócolos e Cenoura

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

02/mai

Sopa	Nabo e Cenoura
Prato	Strogonoff de Vitela
Dieta	Bife de Vitela Grelhado
Vegetariana	Carbonara de Courgete e cogumelos
Acompanhamento	Arroz/Esparguete
Legumes	Legumes Salteados/ Salada
Sobremesa	Fruta da Época

03/mai

Sopa	Couve coração
Prato	Salada de Cavala
Dieta	Solha no forno
Vegetariana	Legumes Gratinados (couve-flor, brócolos, lentilhas)
Acompanhamento	Massa Espiral tricolor
Legumes	Brócolos
Sobremesa	Gelatina

04/mai

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Tortilha de Espinafres
Dieta	Bife de Frango
Vegetariana	Chili de Soja
Acompanhamento	Batata ao Cubo
Legumes	Couve e Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

05/mai

Sopa	Creme de Ervilhas
Prato	Perú assado
Dieta	Perú corado ao natural
Vegetariana	Omelete de Salsa
Acompanhamento	Esparguete integral
Legumes	Couve-Flor e Cenoura
Sobremesa	Fruta

06/mai

Sopa	Nabiças
Prato	Bacalhau com Natas
Dieta	Bacalhau Fresco Cozido
Vegetariana	Wrap de Mistura Chinesa com cubos de tofu
Acompanhamento	Batata
Legumes	Espinafres
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

09/mai

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Chili de Carne vitela
Dieta	Bife Frango Grelhado
Vegetariana	Favas com Ovo Mexido/ Pão Torrado
Acompanhamento	Arroz
Legumes	Ervilhas e cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

10/mai

Sopa	Feijão Verde
Prato	Peixe á Brás Com Alho Francês
Dieta	Abrótea Cozida
Vegetariana	Legumes á brás com alho francês
Acompanhamento	Batata
Legumes	Macedónia/ Alface ,Couve Roxa
Sobremesa	Gelatina /Fruta

11/mai

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Arroz de Perú com Bacon
Dieta	Perú Estufado Simples
Vegetariana	Quiche de Legumes
Acompanhamento	Arroz
Legumes	Brócolos/ Alface/ Cenoura e Tomate
Sobremesa	Fruta da Época

12/mai

Sopa	Caldo Verde
Prato	Lasanha de carne com espinafres
Dieta	Escalopes de vitela grelhados
Vegetariana	Hamburguer de Soja
Acompanhamento	Espiral
Legumes	Salada
Sobremesa	Fruta da Época

13/mai

Sopa	Couve coração e grão de bico
Prato	Salada Russa (Pescada)
Dieta	Pescada cozida
Vegetariana	Taglietelle com molho de ervilhas e manjeriçao
Acompanhamento	Batata
Legumes	Ervilhas e Cenoura
Sobremesa	Leite creme

*

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

16/mai

Sopa	Couve-Flôr
Prato	Hamburguer de Aves
Dieta	Bife de Perú Grelhado
Vegetariana	Paelha de Legumes e Sultanas
Acompanhamento	Esparguete
Legumes	Ervilhas/ Salada de Tomate e Alface
Sobremesa	Fruta da época

17/mai

Sopa	Creme de Abóbora e coentros
Prato	Salada de Couscous com espinafres, cogumelos e tomate
Dieta	Red fish no forno
Vegetariana	Folhado de Legumes
Acompanhamento	Arroz
Legumes	Cenoura/Salada
Sobremesa	Gelatina

18/mai

Sopa	Sopa de Agrião
Prato	Frango de Fricassé
Dieta	Carne de vaca estufada
Vegetariana	Ervilhas com queijo e ananás
Acompanhamento	Arroz
Legumes	Lombardo/ Salada de Tomate e Alface
Sobremesa	Fruta

19/mai

Sopa	Creme cenoura
Prato	Bitoque
Dieta	Perna de frango grelhado
Vegetariana	Strogonoff de tofú e cogumelos
Acompanhamento	Batata/Ovo/Arroz
Legumes	Couve Bruxelas
Sobremesa	Fruta

20/mai

Sopa	Feijão verde
Prato	Pescada c/ broa em cama de espinafres
Dieta	Pescada no forno
Vegetariana	Beringela recheada
Acompanhamento	Arroz
Legumes	Brócolos
Sobremesa	Panacotta de frutos vermelhos

*

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

23/mai

Sopa	Creme de grão de bico
Prato	Esparguete á Bolonhesa
Dieta	Bife de vaca grelhado
Vegetariana	Cubos de Soja com legumes
Acompanhamento	Esparguete/ Arroz
Legumes	Chucrute
Sobremesa	Fruta da Época

24/mai

Sopa	Sopa de Alho Francês
Prato	Bacalhau com natas
Dieta	Bacalhau fresco cozido
Vegetariana	Empadão de lentilhas, alho francês e cogumelos
Acompanhamento	Batata/Ovo cozido
Legumes	Couve-portuguesa
Sobremesa	Gelatina

25/mai

Sopa	Creme de legumes
Prato	Ervilhas com Ovos escalfados
Dieta	Perú Estufado
Vegetariana	Crepes de Legumes
Acompanhamento	Batata
Legumes	Legumes salteados
Sobremesa	Pêras em calda de laranja e mel

26/mai

Sopa	Sopa Abóbora
Prato	Pizza de fiambre e anânas
Dieta	Frango Grelhado
Vegetariana	Pizza de Cogumelos
Acompanhamento	
Legumes	Couve-flôr e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

27/mai

Sopa	Juliana
Prato	Douradinhos no forno
Dieta	Red-Fish no forno
Vegetariana	Salada de Couscouz com Ovo e Legumes
Acompanhamento	Batata Cozida/ Arroz
Legumes	Macedónia
Sobremesa	Brownie 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

30/mai

Sopa	Macedónia
Prato	Lasanha de Carne
Dieta	Perna de frango assada simples
Vegetariana	Strogonoff Vegetariano
Acompanhamento	Arroz
Legumes	Salada alface, tomate e cenoura
Sobremesa	Fruta

31/mai

Sopa	Feijão Verde
Prato	Salada mediterrânea (Salmão)
Dieta	Solha assada no forno
Vegetariana	Ovos verdes
Acompanhamento	Massa Espiral/Tricolor
Legumes	cenoura/ervilhas/milho
Sobremesa	Gelatina

01/jun

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Hamburguer de vitela no pão
Dieta	Escalopes de vitela grelhado
Vegetariana	Courgete recheada
Acompanhamento	Batata Frita
Legumes	Salada de couve roxa
Sobremesa	Fruta

02/jun

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Frango á Brás
Dieta	Bife de peru grelhado
Vegetariana	Tomate recheado
Acompanhamento	Arroz
Legumes	Cenoura e Lombardo
Sobremesa	Fruta

03/jun

Sopa	Feijão verde
Prato	Atum com Feijão Frade, Ovo e Batata
Dieta	Pescada assada
Vegetariana	Caril de tofu e grão de bico
Acompanhamento	Batata cozida
Legumes	Legumes salteados
Sobremesa	Bolo de Banana

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.