

EMENTA GERAL

28/mar

Sopa	Creme de grão de bico
Prato	Almôndegas de aves com molho de tomate
Dieta	Bife de vaca grelhado
Vegetariana	Estufado de feijão vermelho com abóbora
Acompanhamento	Esparguete/ Arroz
Legumes	Chucrute
Sobremesa	Fruta da Época

29/mar

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

30/mar

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

31/mar

Sopa	Sopa Abóbora
Prato	Ervilhas com ovos escalfados
Dieta	Peru estufado
Vegetariana	Quiche de espinafres
Acompanhamento	Batata/Arroz
Legumes	Couve-flôr e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

01/abr

Sopa	Juliana
Prato	Pizza de atum
Dieta	Red-Fish no forno
Vegetariana	Salada de Couscouz com Ovo e Legumes
Acompanhamento	Batata Cozida
Legumes	Cenoura/ 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

04/abr

Sopa	Macedónia
Prato	Esparguete á bolonhesa
Dieta	Perna de frango assada simples
Vegetariana	Bolonhesa vegetariana
Acompanhamento	Esparguete/Arroz
Legumes	Salada alface, tomate e cenoura
Sobremesa	Fruta

05/abr

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Maionese de salmão
Dieta	Solha assada no forno
Vegetariana	Ovos verdes
Acompanhamento	Batata
Legumes	Cenoura
Sobremesa	Gelatina

06/abr

Sopa	Caldo Verde
Prato	Ovos mexidos com salsa e cebola
Dieta	Bife de peru grelhado com limão
Vegetariana	Courgete recheada
Acompanhamento	Arroz
Legumes	Salada de couve roxa
Sobremesa	Fruta

07/abr

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Salada de frango colorida
Dieta	Bife de peru grelhado
Vegetariana	Tomate recheado
Acompanhamento	Espiral integral
Legumes	Cenoura e Lombardo
Sobremesa	Fruta

08/abr

Sopa	Feijão verde
Prato	Rissóis de pescada
Dieta	Pescada assada
Vegetariana	Caril de tofu e grão de bico
Acompanhamento	Arroz/Cenoura
Legumes	Ervilhas/ Batata/ 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.



EMENTA GERAL

11/abr

Sopa	Creme cenoura
Prato	Lasanha de Carne e espinafres
Dieta	Frango Corado Simples
Vegetariana	Cannelloni recheados com legumes
Acompanhamento	Arroz
Legumes	Brócolos
Sobremesa	Fruta da Época

12/abr

Sopa	Creme de Ervilhas
Prato	Salada mediterrânea com salmão
Dieta	salmão grelhado
Vegetariana	Salada de Tofu
Acompanhamento	Quinoa
Legumes	Ervilhas, milho, cenoura, feijão verde
Sobremesa	Gelatina/Fruta

13/abr

Sopa	Nabiças
Prato	Pá de Porco assada
Dieta	Peru ao Natural
Vegetariana	Crepes de Legumes
Acompanhamento	Batinha assada/Arroz
Legumes	Puré de maçã/Salada
Sobremesa	Fruta da Época

14/abr

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

15/abr

Sopa	
Prato	
Dieta	Feriado
Vegetariana	
Acompanhamento	
Legumes	
Sobremesa	

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

18/abr

Sopa	Creme de cenoura com coentros
Prato	Bolonhesa com soja e cogumelos
Dieta	Bife de peru grelhado
Vegetariana	Hamburguer de Soja
Acompanhamento	Esparguete Integral
Legumes	Salada
Sobremesa	Fruta da Época

19/abr

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

20/abr

Sopa	Creme de legumes
Prato	Strogonoff de aves
Dieta	Carne de vitela estufada
Vegetariana	Ervilhas com ovos escalfados
Acompanhamento	Arroz
Legumes	Salada
Sobremesa	Fruta da Época

21/abr

Sopa	Couve-flôr
Prato	Perna de Frango Corada
Dieta	Perna de Frango Grelhada
Vegetariana	Alho Francês á brás
Acompanhamento	Farfalle
Legumes	Cenoura Salteada
Sobremesa	Fruta da Época

22/abr

Sopa	Espinafres Com Grão
Prato	Lasanha de Atum
Dieta	Pescada Cozida
Vegetariana	Lasanha de Soja e Legumes
Acompanhamento	Batata
Legumes	Brócolos/ Salada
Sobremesa	Bavaroise de Ananás/ 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.