



EMENTA INFANTIL

03/jan

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Esparguete á bolonhesa
Sobremesa	Fruta da época

04/jan

Sopa	Feijão Verde
Prato	Salada de salmão c/ fussilli tricolor
Sobremesa	Gelatina

05/jan

Sopa	Canja
Prato	Frango Assado /Arroz/Couve-Bruxelas
Sobremesa	Fruta da Época

06/jan

Sopa	Creme de Cenoura	C
Prato	Carne Porco Assada/Batatinha Assada/Legumes	
Sobremesa	Fruta Época	

07/jan

Sopa	Alho Francês
Prato	Massinha de Peixe (Pescada)
Sobremesa	Fruta da Época

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



EMENTA INFANTIL

10/jan

Sopa	Cenoura e Nabo
Prato	Strogonoff de Vitela c/ Massinha/Alface e Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

11/jan

Sopa	Couve coração
Prato	Empadão de cavala (Arroz)
Sobremesa	Gelatina

12/jan

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Jardineira de Frango
Sobremesa	Fruta da Época

13/jan

Sopa	Creme de courgete
Prato	Perú Desfiado/Massa espiral/Alface e Tomate
Sobremesa	Fruta da Época

14/jan

Sopa	Nabiças
Prato	Bacalhau fresco cozido/Batata/Espinafres
Sobremesa	Fruta da Época

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



EMENTA INFANTIL

17/jan

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Vitela estufada/Arroz/Legumes
Sobremesa	Fruta da Época

18/jan

Sopa	Feijão Verde
Prato	Abrótea Lascada/Cotovelinhos/Macedónia
Sobremesa	Gelatina

19/jan

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Arroz de Perú no Forno
Sobremesa	Fruta da Época

20/jan

Sopa	Creme de Alface
Prato	Escalopes de vitela c/ esparguete e salada
Sobremesa	Fruta da Época

21/jan

Sopa	Couve coração
Prato	Salada de Pescada c/ Batata/Macedónia e Ovo
Sobremesa	Fruta

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



EMENTA INFANTIL

24/jan

Sopa	Couve-Flôr
Prato	Hamburguer de aves/Esparguete/Ervilhas e cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

25/jan

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Douradinhos no forno/ Batata e Macedónia
Sobremesa	Gelatina

26/jan

Sopa	Alface
Prato	Bifinhos de peru c/arroz e salada
Sobremesa	Fruta da Época

27/jan

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Frango Assado com massa farfalle e legumes
Sobremesa	Fruta da Época

28/jan

Sopa	Feijão verde
Prato	Pescada Lascada no forno/Batata/Brócolos
Sobremesa	Fruta da Época

*

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



EMENTA INFANTIL

31/jan

Sopa	Espinafres
Prato	Croquetes de Carne/Arroz/Salada
Sobremesa	Fruta da Época

02/fev

Sopa	Alho francês
Prato	Saladinha de Pescada com Batata/feijao verde
Sobremesa	Gelatina

02/fev

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Rancho (Frango)
Sobremesa	Fruta

03/fev

Sopa	Abóbora
Prato	Arroz de Aves (Perú)
Sobremesa	Fruta da Época

04/fev

Sopa	Juliana
Prato	Massinha de Peixe (Maruca)
Sobremesa	Fruta da Época

*

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio