



EMENTA GERAL

29-jun

Sopa	Creme de favas com coentros
Prato	Esparguete Bolonhesa
Dieta	Perna de Perú Estufada
Vegetariana	Hamburguer de Soja
Acompanhamento	Esparguete /Arroz /Salada
Sobremesa	Fruta da Época

30-jun

Sopa	Espinafres
Prato	Rissois de Camarão
Dieta	Bacalhau Fresco Cozido
Vegetariana	Salada de Cogumelos/ Lentilhas/Cebola Caramelizada
Acompanhamento	Salada Camponesa/ Batata /Brócolos
Sobremesa	Gelatina/Fruta

01-jul

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Febras de Porco com Molho á Salsicheiro
Dieta	Bife de Perú Grelhados
Vegetariana	Paella de Legumes
Acompanhamento	Batata Frita/Arroz/ Salada de Beterraba com Maçã
Sobremesa	Fruta da Época

02-jul

Sopa	Brócolos
Prato	Perna de Frango Assada com Alecrim
Dieta	Perna de Frango Corada
Vegetariana	Cuscuz com Legumes
Acompanhamento	Esparguete /Couve-flôr e Cenoura Salteada
Sobremesa	Fruta da Época

03-jul

Sopa	Feijão Verde
Prato	Salada de Salmão
Dieta	Lombinhos de Salmão no forno
Vegetariana	Canellonis de Legumes
Acompanhamento	Fusilli tricolor / Brócolos e Tomates Assados com alho
Sobremesa	Bolo Chocolate /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

06-jul

Sopa	Macedónia
Prato	Lasanha de Carne Vaca
Dieta	Frango Corado Simples
Vegetariana	Tarte de Alho Francês e Cogumelos
Acompanhamento	Arroz / Batata / Legumes salteados
Sobremesa	Fruta da Época

07-jul

Sopa	Lombardo e Feijão
Prato	Bacalhau Espiritual
Dieta	Pescada Grelhada
Vegetariana	Legumes Gratinados com Molho Béchamel e Queijo
Acompanhamento	Batata / Brócolos /Alface /Cenoura /Couve Roxa
Sobremesa	Gelatina /Fruta

08-jul

Sopa	Caldo Verde
Prato	Perú Assado
Dieta	Peru ao Natural
Vegetariana	Folhado de Legumes
Acompanhamento	Esparguete / Arroz / Cenoura e Couve-Flôr Gratinada
Sobremesa	Fruta da Época

09-jul

Sopa	Nabiças
Prato	Carne de Porco Assada
Dieta	Carne de Vaca Estufada
Vegetariana	Tortilha à Espanhola
Acompanhamento	Batata ao cubo no forno/ Arroz /Puré de Maçã / Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

10-jul

Sopa	Creme de Alface
Prato	Tiras de Pota Panadas
Dieta	Red-Fish ao Natural
Vegetariana	Couscous Com Ervilhas, Cenoura e Milho
Acompanhamento	Arroz Tomate/Batata Cozida/Feijão Verde
Sobremesa	Aletria / 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.