



## EMENTA GERAL

### 18-mai

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Esparguete á Bolonhesa
Dieta	Bife de Perú Grelhado
Vegetariana	Paelha de Legumes
Acompanhamento	Esparguete/Arroz / Legumes Salteados
Sobremesa	Fruta

### 19-mai

Sopa	Feijão Verde
Prato	Atum com Feijão Frade e Ovo Cozido
Dieta	Pescada Cozida com Brócolos /Cenoura e Batata
Vegetariana	Salada de Ervilhas /Ananás e Queijo Fresco
Acompanhamento	Batata/Feijão Frade /Ovo/Brócolos e Cenoura
Sobremesa	Gelatina /Fruta

### 20-mai

Sopa	Juliana de Legumes
Prato	Frango assado com Molho de Farinheira
Dieta	Frango Grelhado
Vegetariana	Lasanha de Legumes e Requeijão
Acompanhamento	Espirais /Arroz/Brócolos
Sobremesa	Fruta da Época

### 21-mai

Sopa	Canja
Prato	Carne de Porco aos Cubos
Dieta	Carne de Vaca Estufada
Vegetariana	Quiche de Brócolos
Acompanhamento	Batata aos Cubos /arroz / Feijão Verde
Sobremesa	Fruta da Época

### 22-mai

Sopa	Couve Portuguesa
Prato	Rissois de Pescada
Dieta	Salmão Grelhado
Vegetariana	Feijoada de Cogumelos
Acompanhamento	Arroz de Ervilhas/Batata / Couves de bruxelas
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.*



## EMENTA GERAL

### 25-mai

Sopa	Nabo e cenoura
Prato	Escalopes de frango
Dieta	Bife de frango grelhado
Vegetariana	Ervilhas com Ovo Escalfado
Acompanhamento	Esparguete/Arroz/Espinafres salteados com limão e alho
Sobremesa	Fruta da Época

### 26-mai

Sopa	Espinafres e grão
Prato	Pescada á Francesa
Dieta	Pescada Assada
Vegetariana	Pizza ( Ananás, queijo, Milho)
Acompanhamento	Arroz de feijão/Batata Cozida/ Legumes salteados
Sobremesa	Gelatina/ Fruta

### 27-mai

Sopa	Nabiças
Prato	Arroz á Salsicheiro
Dieta	Carne de vaca Estufada
Vegetariana	Bolonhesa de Lentilhas
Acompanhamento	Massa cotovelos/Batata cozida/Salada de grão com courgette salteados
Sobremesa	Fruta da Época

### 28-mai

Sopa	Creme de Alface
Prato	Perú Corado
Dieta	Perú corado ao natural
Vegetariana	Wrap Vegetariano com Molho de Ervas
Acompanhamento	Arroz /Batata ao cubo no forno / Legumes Salteados
Sobremesa	Fruta da Época

### 29-mai

Sopa	Macedónia
Prato	Bacalhau com Natas
Dieta	Carapaus Grelhados
Vegetariana	Folhados de Legumes
Acompanhamento	Arroz / Batata /Cenoura/Alface / Tomate
Sobremesa	Arroz Doce /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.