



## EMENTA GERAL

### 30-nov

<b>Sopa</b>	Couve Coração
<b>Prato</b>	Esparguete á Bolonhesa
<b>Dieta</b>	Febras Grelhadas
<b>Vegetariana</b>	Ovo Mexido com Salsichas de Tofu
<b>Acompanhamento</b>	Arroz / Esparguete / saladas
<b>Sobremesa</b>	

### 01-dez

<b>Sopa</b>	
<b>Prato</b>	
<b>Dieta</b>	Feriado
<b>Vegetariana</b>	
<b>Acompanhamento</b>	
<b>Sobremesa</b>	

### 02-dez

<b>Sopa</b>	Sopa Alho francês
<b>Prato</b>	Carne de Porco Assada Com Laranja
<b>Dieta</b>	Perna de Perú corada
<b>Vegetariana</b>	Omolete de Salsa e Cebola
<b>Acompanhamento</b>	Batata Frita/Arroz /Couves de Bruxelas Salteadas
<b>Sobremesa</b>	Gelatina / Fruta

### 03-dez

<b>Sopa</b>	Canja
<b>Prato</b>	Rancho ( frango , porco e salsichas de aves )
<b>Dieta</b>	Frango Grelhado
<b>Vegetariana</b>	Pizza de Legumes
<b>Acompanhamento</b>	Arroz / Macarronete / Grão / Cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 04-dez

<b>Sopa</b>	Sopa de Macedónia
<b>Prato</b>	Filetes de Pescada Panados no Forno
<b>Dieta</b>	Bacalhau grelhado
<b>Vegetariana</b>	Quiche de Espinafres
<b>Acompanhamento</b>	Batata cozida /Arroz de Cenoura e Ervilhas/Legumes salteados
<b>Sobremesa</b>	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.



## EMENTA GERAL

### 07-dez

Sopa	Espinafres
Prato	Ervilhas com Ovo Escalfado
Dieta	Frango Corado Simples
Vegetariana	Tarte de Alho Francês e Cogumelos
Acompanhamento	Arroz / Batata / Legumes salteados / ovo
Sobremesa	Fruta da Época

### 08-dez

Sopa	
Prato	
Dieta	
Vegetariana	Feriado
Acompanhamento	
Sobremesa	

### 09-dez

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

### 10-dez

Sopa	Nabiças
Prato	Carne de Porco á Primavera ( ervilhas e cenouras)
Dieta	Escalope de vitela
Vegetariana	Tortilha à Espanhola
Acompanhamento	Arroz /Ervilhas /Cenoura / Saladas
Sobremesa	Fruta da Época

### 11-dez

Sopa	Creme de Alface
Prato	Bacalhau espiritual
Dieta	Red-Fish assado simples
Vegetariana	Couscuz com Ervilhas, Cenoura e Milho
Acompanhamento	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.



## EMENTA GERAL

### 14-dez

<b>Sopa</b>	Creme de favas com coentros
<b>Prato</b>	Strogonoff de Vaca
<b>Dieta</b>	Perna de Perú Estufada
<b>Vegetariana</b>	Hamburguer de Soja
<b>Acompanhamento</b>	Arroz /Salada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 15-dez

<b>Sopa</b>	Feijão Verde
<b>Prato</b>	Pasteis de Bacalhau
<b>Dieta</b>	Maruca No Forno
<b>Vegetariana</b>	Quiche de Espinafres
<b>Acompanhamento</b>	Arroz /Batata Cozida /Brócolos/ Saladas
<b>Sobremesa</b>	

### 16-dez

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

### 17-dez

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

### 18-dez

<b>Sopa</b>	Espinafres Com Grão
<b>Prato</b>	Pizza de Atum
<b>Dieta</b>	Pescada Cozida
<b>Vegetariana</b>	Pizza de Legumes
<b>Acompanhamento</b>	Batata/Brocolos / Saladas
<b>Sobremesa</b>	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.*