



# EMENTA DA INFANTIL

## **01/junho**

Sopa de couve-lombarda  
Empadão de vitela com arroz e legumes  
Fruta da época

## **02/junho**

Sopa de feijão-verde  
Peixe lascado no forno (abrótea) com batata e macedónia  
Fruta da época

## **03/junho**

Sopa juliana  
Arroz de peru no forno  
Fruta da época/puré de fruta

## **04/junho**

Creme de cenoura  
Frango estufado com arroz e brócolos  
Fruta da época/puré de fruta

## **05/junho**

Sopa de alface  
Pescada cozida com batatas, couve -flor e cenoura  
Fruta da época

Notas:A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



# EMENTA DA INFANTIL

## 08/junho

Sopa de couve-flor  
Bife de frango com esparguete, ervilhas e cenoura  
Fruta da época

## 09/junho

Sopa de couve branca  
Salada de maruca com batatas e macedónia  
Fruta da época

## 10/junho

FERIADO

## 11/junho

FERIADO

## 12/junho

Sopa de feijão-verde  
Pescada cozida com batatas, couve -flor e cenoura  
Fruta da época

Notas:A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



# EMENTA DA INFANTIL

## **15/junho**

Sopa de espinafres  
Tirinhas de carne de vaca com arroz e cenoura  
Fruta da época

## **16/junho**

Creme de ervilhas  
Lascas de pescada com batatas e feijão-verde  
Fruta da época

## **17/junho**

Sopa de macedónia  
Perna de frango com esparguete e courgette  
Fruta da época

## **18/junho**

Sopa de nabiças  
Borrego estufado com batatas e cenoura  
Fruta da época

## **19/junho**

Creme de cenoura  
Massinha de maruca e legumes  
Fruta da época

Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



# EMENTA DA INFANTIL

## **22/junho**

Creme de alface  
Carne de vaca com cenoura e massa cotovelinhos  
Fruta da época

## **23/junho**

Sopa de espinafres  
Lombinhos de pescada no forno com batatas e brócolos  
Fruta da época

## **24/junho**

Sopa de alho francês  
Peru corado ao natural com arroz e couve-de-bruxelas  
Fruta da época

## **25/junho**

Creme de brócolos  
Arroz de frango com legumes  
Fruta da época

## **26/junho**

Sopa de feijão-verde  
Salada de salmão com massa fusilli e legumes  
Fruta da época

Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

