



EMENTA GERAL

04/fev

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Croquetes de Carne
Dieta	Frango Cozido
Vegetariana	Tarte de Cebola com Lentilhas
Acompanhamento	Arroz / Batata / Legumes salteados
Sobremesa	Fruta da Época

05/fev

Sopa	Macedónia
Prato	Pescada em Crosta de Broa de Milho
Dieta	Pescada grelhada c/batata e brócolos
Vegetariana	Legumes gratinados
Acompanhamento	Batata Assada , Cenoura , Brócolos
Sobremesa	Fruta da Época

06/fev

Sopa	Feijão Verde
Prato	Arroz de Perú no forno
Dieta	Peru ao Natural
Vegetariana	Folhado de Legumes
Acompanhamento	Esparguete / Arroz / Brocolos
Sobremesa	Fruta da Época

07/fev

Sopa	Caldo Verde
Prato	Carne de porco á Portuguesa
Dieta	Carne de Vaca Estufada
Vegetariana	Tortilha à Espanhola
Acompanhamento	Batata Frita/ Arroz / Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

08/fev

Sopa	Espinafres com grão
Prato	Lascas de salmão com Ervilhas , Milho e Cenoura
Dieta	Red Fish ao natural
Vegetariana	Couscous com Ervilhas, Cenoura e Milho
Acompanhamento	Arroz/Espirais/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

11/fev

Sopa	Alho francês
Prato	Chilli de carne de vaca
Dieta	Carne de Vaca Estufada
Vegetariana	Tarte de Legumes
Acompanhamento	Arroz / Macedonia de legumes
Sobremesa	Fruta da Época

12/fev

Sopa	Couve flôr
Prato	Lombos de cavala com ervas aromáticas
Dieta	Solha grelhada
Vegetariana	Omoleta de salsa e cebola
Acompanhamento	Macarrão/Feijão /Brocolos
Sobremesa	Gelatina / fruta

13/fev

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Frango assado com molho de farinheira
Dieta	Frango Grelhado
Vegetariana	Lasanha de legumes e requeijão
Acompanhamento	Arroz / Batata Frita / couve bruxelas
Sobremesa	Fruta da Época

14/fev

Sopa	Canja
Prato	Carne de Porco á Primavera
Dieta	Cozido Simples
Vegetariana	Folhado de Legumes
Acompanhamento	Arroz Branco / Macedónia Salteada
Sobremesa	Fruta da Época

15/fev

Sopa	Crema de abóbora com coentros
Prato	Bacalhau espiritual
Dieta	Pescada cozida
Vegetariana	Quiche de brocolos
Acompanhamento	Batata / Brócolos
Sobremesa	Bolo de chocolate/ 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

18/fev

Sopa	Nabo e cenoura
Prato	Omolete de cogumelos no forno
Dieta	Bife de frango grelhado
Vegetariana	Batata Recheada com Queijo e Ervas Aromaticas
Acompanhamento	Batata / Arroz /saladas Coloridas
Sobremesa	Fruta da Época

19/fev

Sopa	Lombardo e feijão
Prato	Lascas de salmão com alho e ervas aromaticas
Dieta	Abrotea assada ao natural
Vegetariana	Quiche de Legumes
Acompanhamento	Batata /Espirais / Feijão verde
Sobremesa	Arroz Doce / Fruta

20/fev

Sopa	Nabiças
Prato	Perna de peru assado com laranja
Dieta	Carne de vaca cozida
Vegetariana	Caril de Lentilhas e Couve Flor
Acompanhamento	Arroz de cenoura/ Batata cozida / Couve bruxelas
Sobremesa	Fruta da Época

21/fev

Sopa	Creme de Alface
Prato	Bifanas
Dieta	Frango Grelhado
Vegetariana	Wrap Vegetariano com Molho de Ervas
Acompanhamento	Batata cozida /Batata Frita Couve Branca
Sobremesa	Fruta da Época

22/fev

Sopa	Alho francês
Prato	Pasteis de bacalhau
Dieta	Solha grelhada
Vegetariana	Folhados de Legumes
Acompanhamento	Arroz de tomate/Batata cozida / Macedonia de legumes
Sobremesa	Gelatina /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.