

EMENTA GERAL

01/nov

Sopa

Prato

Dieta Feriado

Vegetariana

Acompanhamento

Sobremesa

02/nov

Sopa

Feijão Verde

Prato

Salmão Lascado

Dieta

Salmão Grelhado

Vegetariana

Tofú salteado c/cenoura e courgete

Acompanhamento

Massa Tricolor/ Brócolos

Sobremesa

Gelatina /Fruta

03/nov

Sopa

Canja

Prato

Frango assado com Molho de Farinheira

Dieta

Frango Grelhado

Vegetariana

Hamburguer Crocantes de Espinafres

Acompanhamento

Arroz/ Couve-Bruxelas

Sobremesa

Fruta da Época

04/nov

Sopa

Creme de Legumes

Prato

Carne de Porco assada C/ Laranja

Dieta

Carne de Vaca Simples

Vegetariana

Quiche de Cogumelos e Requeijão

Acompanhamento

Batatinha Assada/ Esparregado

Sobremesa

Pudim de Pão Caramelizado/ Fruta

05/nov

Sopa

Alho Francês

Prato

Pastéis de Bacalhau

Dieta

Pescada Cozida

Vegetariana

Crepes de Legumes

Acompanhamento

Arroz de Feijão malandrinho/Batata/ Brocolos e Cenoura

Sobremesa

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

08/nov

Sopa	Nabo e Cenoura
Prato	Strogonoff de vaca
Dieta	Bife de Vitela Grelhado
Vegetariana	Carbonara
Acompanhamento	Tagliatelle/Legumes Salteados
Sobremesa	Fruta da Época

09/nov

Sopa	Couve coração
Prato	Empadão de Atum (Arroz)
Dieta	Solha no forno
Vegetariana	Legumes Gratinados
Acompanhamento	Arroz/ Brócolos
Sobremesa	Gelatina/ Fruta

10/nov

Sopa	Nabiças
Prato	Carne de Porco á Portuguesa
Dieta	Cozido Simples
Vegetariana	Crepes de Legumes
Acompanhamento	Batata ao Cubo/Batata Cozida/Couve e Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

11/nov

Sopa	Creme de Ervilhas
Prato	Perú assado
Dieta	Perú corado ao natural
Vegetariana	Omelete de Salsa
Acompanhamento	Massa Espiral/ Couve-Flôr e Cenoura
Sobremesa	Farofias

12/nov

Sopa	Creme de Abóbora com hortelã
Prato	Bacalhau com Natas
Dieta	Bacalhau Fresco Cozido
Vegetariana	Wrap de Mistura Chinesa
Acompanhamento	Batata/Espinafres
Sobremesa	Fruta da época

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicicos 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

15/nov

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Esparguete á Bolonhesa com manjeriçã
Dieta	Bife Frango Grelhado
Vegetariana	Favas com Ovo Mexido/ Pã
Acompanhamento	Esparguete/Salada de couve-flor e beterraba
Sobremesa	Fruta da Época

16/nov

Sopa	Feijã Verde
Prato	Peixe á Brás Com Alho Francês
Dieta	Abrótea Cozida
Vegetariana	Legumes á brás com alho francês
Acompanhamento	Batata / Macedónia / Alface ,Couve Roxa
Sobremesa	Gelatina /Fruta

17/nov

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Arroz de Perú com Bacon
Dieta	Perú Estufado Simples
Vegetariana	Quiche de Legumes
Acompanhamento	Arroz / Brócolos/ Alface/ Cenoura e Tomate
Sobremesa	Fruta da Época

18/nov

Sopa	Caldo Verde
Prato	Carne Porco assada com abacaxi e alecrim
Dieta	Carne de Vaca Estufada
Vegetariana	Hamburguer de Soja
Acompanhamento	Batata Assada/Arroz/ Couve-Bruxelas
Sobremesa	Fruta da Época

19/nov

Sopa	Grã com espinafres
Prato	Pizza de Atum com Pimentos
Dieta	Pescada cozida
Vegetariana	Pizza de Milho /Pimentos e cogumelos
Acompanhamento	Batata/Macedónia
Sobremesa	Bolo mármore/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 prescriçã médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até às 09h30.

Todos os pratos são acompanhados de saladas variadas.

EMENTA GERAL

22/nov

Sopa	Couve Flôr
Prato	Ovos mexidos c/ salsichas
Dieta	Bife de Perú Grelhado
Vegetariana	Paelha de Legumes e Sultanas
Acompanhamento	Esparguete/Arroz e Ervilhas/ Salada de Tomate e Alface
Sobremesa	Fruta da Época

23/nov

Sopa	Lombardo e Feijão
Prato	Filetes de Pescada Panados
Dieta	Carapaus Assados
Vegetariana	Pimentos recheados
Acompanhamento	Batata/Macedónia/Salada
Sobremesa	Gelatina/Fruta

24/nov

Sopa	Sopa de Agrião
Prato	Arroz á valenciana
Dieta	Bife de frango grelhado
Vegetariana	Trouxinhas de Legumes
Acompanhamento	Arroz/Feijão verde/ Salada de Tomate e Alface
Sobremesa	Fruta

25/nov

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Hamburguer de Aves
Dieta	Escalopes de Vitela
Vegetariana	Hamburguer de Aveia, cenoura
Acompanhamento	Farfalle c/ oregãos/ Legumes salteados
Sobremesa	Bavaroise de Ananás

26/nov

Sopa	Feijão verde
Prato	Pescada c/ broa em cama de espinafres
Dieta	Pescada no forno
Vegetariana	Beringela recheada
Acompanhamento	Batata/ Brócolos
Sobremesa	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

29/nov

Sopa	Sopa de Espinafres
Prato	Croquetes de carne
Dieta	Bife de frango grelhado
Vegetariana	Caril de grão com legumes
Acompanhamento	Arroz/ Choucrute
Sobremesa	Fruta da Época

30/nov

Sopa	Alho Francês
Prato	Bacalhau com natas
Dieta	Bacalhau fresco cozido
Vegetariana	Omolete de salsa e cebola
Acompanhamento	Batata/ Legumes salteados
Sobremesa	Gelatina

01/dez

Sopa	
Prato	
Dieta	Feriado
Vegetariana	
Acompanhamento	
Sobremesa	

02/dez

Sopa	Sopa Abóbora
Prato	Frango Assado c/ Alecrim
Dieta	Frango Grelhado
Vegetariana	Quiche de brócolos
Acompanhamento	Arroz/ Beterraba c/ maçã
Sobremesa	Fruta da época

03/dez

Sopa	Juliana
Prato	Atum Com Feijão Frade Ovo e Batata
Dieta	Red-Fish no forno
Vegetariana	Salada de Couscouz com Ovo e Legumes
Acompanhamento	Batata Cozida / Cenoura/ Macedónia
Sobremesa	Bolo Mármore/ 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.