



## EMENTA GERAL

### 07-jun

Sopa	Sopa de Espinafres
Prato	Strogonoff de Vitela
Dieta	Bife de Frango Grelhado
Vegetariana	Caril de grão com legumes
Acompanhamento	Arroz/ Choucrute
Sobremesa	Fruta da Época

### 08-jun

Sopa	Creme de Abobora
Prato	Douradinhos no Forno
Dieta	Red-Fish Assado ao Natural
Vegetariana	Tortilha de Legumes
Acompanhamento	Arroz de Tomate / Couve-flôr salteada
Sobremesa	Gelatina

### 09-jun

Sopa	Alho Francês
Prato	Frango Assado
Dieta	Frango Corado Simples
Vegetariana	Salada de Ervilhas, Ananás, Queijo Fresco
Acompanhamento	Esparguete/ Espirais/Alface e Tomate
Sobremesa	Fruta da Época

### 10-jun

Sopa	
Prato	
Dieta	
Vegetariana	
Acompanhamento	
Sobremesa	

### 11-jun

Sopa	Juliana
Prato	Atum Com Feijão Frade Ovo e Batata
Dieta	Pescada Cozida
Vegetariana	Paelha de 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.



## EMENTA GERAL

### 14-jun

Sopa	Couve Coração
Prato	Esparguete á Bolonhesa
Dieta	Febras Grelhadas
Vegetariana	Ovo Mexido com Salsichas de Tofu
Acompanhamento	Esparguete /Alface, Tomate, Cenoura
Sobremesa	Fruta

### 15-jun

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Pizza de Atum
Dieta	Solha no Forno
Vegetariana	Pizza de Anáns
Acompanhamento	Batata/Couves de Bruxelas
Sobremesa	Gelatina/Fruta

### 16-jun

Sopa	Macedónia
Prato	Arroz de Aves com Bacon
Dieta	Perna de Perú Assada
Vegetariana	Courgete Recheada
Acompanhamento	Arroz / Esparregado
Sobremesa	Fruta

### 17-jun

Sopa	Canja
Prato	Espetadas de Porco Grelhadas
Dieta	Frango Grelhado
Vegetariana	Ratatouille
Acompanhamento	Batata Frita/ Pimento/ Courgete/ Cenoura/ Berigela
Sobremesa	Fruta da Época

### 18-jun

Sopa	Sopa Feijão Verde
Prato	Filetes de Pescada Panados no Forno
Dieta	Pescada Assada
Vegetariana	Paelha
Acompanhamento	Arroz de Cenoura e Ervilhas/Batata/Legumes salteados
Sobremesa	Cheasecake/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

### 21-jun

Sopa	Espinafres
Prato	Hamburguer de Aves
Dieta	Frango Corado Simples
Vegetariana	Legumes Gratinados
Acompanhamento	Farfalle/ Brócolos
Sobremesa	Fruta da Época

### 22-jun

Sopa	Macedónia
Prato	Rissóis de Pescada
Dieta	Carapaus Grelhados
Vegetariana	Folhados de Legumes
Acompanhamento	Arroz/Batata Cozida/Alface, Cenoura e Tomate
Sobremesa	Gelatina

### 23-jun

Sopa	Caldo Verde
Prato	Perú Assado
Dieta	Peru ao Natural
Vegetariana	Folhado de Legumes
Acompanhamento	Esparguete/ Couve-Flôr e Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

### 24-jun

Sopa	Nabiças
Prato	Bitoque
Dieta	Escalope de vitela
Vegetariana	Tortilha à Espanhola
Acompanhamento	Arroz/ Batata Frita/ Salada
Sobremesa	Fruta da Época

### 25-jun

Sopa	Creme de Alface
Prato	Bacalhau espiritual
Dieta	Red-Fish Assado
Vegetariana	Couscuz com Ervilhas, Cenoura e Milho
Acompanhamento	Batata Cozida/Feijão Verde
Sobremesa	Arroz Doce

#### 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

### 28-jun

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

### 29-jun

<b>Sopa</b>	Feijão Verde
<b>Prato</b>	Pasteis de Bacalhau
<b>Dieta</b>	Maruca No Forno
<b>Vegetariana</b>	Wrap Vegetariano com Legumes e queijo fresco
<b>Acompanhamento</b>	Arroz de Feijão /Batata Cozida /Brócolos/ Saladas
<b>Sobremesa</b>	

### 30-jun

<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>	Pimentos Recheados com Soja
<b>Acompanhamento</b>	Batata Frita/Arroz/ Salada de Beterraba com Maçã
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 01-jun

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

### 02-jun

<b>Sopa</b>	Espinafres Com Grão
<b>Prato</b>	Lasanha de Atum
<b>Dieta</b>	Pescada Cozida
<b>Vegetariana</b>	Caril de Grão
<b>Acompanhamento</b>	Batata/ Brocolos/ Saladas
<b>Sobremesa</b>	Mousse com profiteroles

#### 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.*