

EMENTA DA INFANTIL

julho

DIA 1

CREME DE CENOURA

EMPADÃO DE VITELA (COM ARROZ)

ERVILHAS E CENOURA / SALADA DE ALFACE, BETERRABA E CENOURA

FRUTA DA ÉPOCA

DIA 2

SOPA DE ALHO FRANCÊS

LOMBINHOS DE ESCAMUDO NO FORNO COM BATATA ESMAGADA E BRÓCOLOS

GELATINA / FRUTA

DIA 3

SOPA DE LOMBARDO

BIFINHOS DE PORCO DE CEBOLADA COM ESPIRAIS TRICOLOR / RATATOUILLE

COURGETE, BERINGELA, ABÓBORA, CEBOLA E TOMATE

FRUTA DA ÉPOCA

DIA 4

SOPA DE FEIJÃO VERDE

FRANGO CORADO SIMPLES COM ARROZ BRANCO / ESPINAFRES SALTEADOS COM LIMÃO E ALHO

FRUTA DA ÉPOCA

DIA 5

CREME DE ERVILHAS

SALADINHA DE PESCADA COM BATATA, CENOURA, FEIJÃO VERDE E OVO

FRUTA DA ÉPOCA

*NOTAS: A EMENTA COM OS VALORES NUTRICIONAIS E ALERGÉNICOS ENCONTRA-SE EXPOSTA NO RESTAURANTE DO COLÉGIO



COLÉGIOS
FOMENTO



EMENTA DA INFANTIL

julho

DIA 8

SOPA CAMPONESA
BOLONHESA DE CARNE DE VACA
FRUTA DA ÉPOCA

DIA 9

SOPA DE MACEDÓNIA
PESCADA NO FORNO COM BATATA E BRÓCOLOS SALTEADOS
FRUTA DA ÉPOCA

DIA 10

SOPA COUVE CORAÇÃO
CARNE DE PORCO À JARDINEIRA
COM BATATA FRITA / ARROZ BRANCO / SALADA DE ERVILHAS TOMATE E PEPINO
GELATINA / FRUTA DA ÉPOCA

DIA 11

CREME DE ABÓBORA COM MASSINHA
PEITO DE PERÚ ESTUFADO
FRUTA DA ÉPOCA

DIA 12

SOPA DE NABIÇA
LOMBOS DE ESCAMUDO COM BATATA DOCE E CENOURA ASSADA
BOLO DE IOGURTE / FRUTA DA ÉPOCA

*NOTAS: A EMENTA COM OS VALORES NUTRICIONAIS E ALERGÉNICOS ENCONTRA-SE EXPOSTA NO RESTAURANTE DO COLÉGIO



COLÉGIOS
FOMENTO



EMENTA DA INFANTIL

julho

DIA 15

SOPA DE ESPINAFRES
STROGONOFF DE FRANGO COM ARROZ E LEGUMES SALTEADOS
CENOURA, LOMBARDO E COGUMELOS
FRUTA DA ÉPOCA

DIA 16

CREME DE LEGUMES
MASSADA DE SALMÃO COM ERVILHAS E AROMA DE LARANJA
GELATINA / FRUTA

DIA 17

AVELUDADO DE COUVE FLÔR
BIFINHOS DE PORCO COM ARROZ E VEGETAIS ESTUFADOS COM MOLHO DE TOMATE
COUVE LOMBARDO E CENOURA
FRUTA DA ÉPOCA

DIA 18

SOPA DE FEIJÃO VERDE
PERNA DE PERÚ NO FORNO COM FUSILLI TRICOLOR E ESPARREGADO
FRUTA DA ÉPOCA

DIA 19

SOPA DE LOMBARDO
MARUCA ESTUFADA COM PURÉ MISTO E FEIJÃO VERDE
FRUTA DA ÉPOCA

*NOTAS: A EMENTA COM OS VALORES NUTRICIONAIS E ALERGÉNICOS ENCONTRA-SE EXPOSTA NO RESTAURANTE DO COLÉGIO



COLÉGIOS
POMENTO





EMENTA DA INFANTIL

julho

DIA 22

CREME DE ABÓBORA
ALMONDEGAS DE AVES (FRANGO E PERU) COM ESPARGUETE
SALADA DE MAÇÃ E BETERRABA
FRUTA DA ÉPOCA

DIA 23

SOPA DE FEIJÃO VERDE
MEIA DESFEITA DE BACALHAU
GELATINA / FRUTA

DIA 24

CREME DE BRÓCOLOS
CARNE DE PORCO À PORTUGUESA COM LEGUMES ESTUFADOS - COURGETE E CENOURA
FRUTA DA ÉPOCA

DIA 25

SOPA DE ESPINAFRES
FRANGO DE TOMATADA COM ARROZ E LEGUMES ESTUFADOS - COUVE CORAÇÃO E CENOURA
FRUTA DA ÉPOCA

DIA 26

AVELUDADO DE FAVAS
LOMBINHOS DE PESCADA NO FORNO COM BATATA ESMAGADA E FEIJÃO VERDE SALTEADO
BOLO DE LARANJA / FRUTA DA ÉPOCA

*NOTAS: A EMENTA COM OS VALORES NUTRICIONAIS E ALERGÉNICOS ENCONTRA-SE EXPOSTA NO RESTAURANTE DO COLÉGIO



COLÉGIOS
FOMENTO

EMENTA DA INFANTIL

julho / agosto

DIA 29

SOPA DE GRÃO COM ESPINAFRES
PICADINHO DE CARNE DE VACA COM ESPARGUETE E ERVILHAS SALTEADAS
FRUTA DA ÉPOCA

DIA 30

CREME DE BRÓCOLOS
MARUCA COZIDA COM BATATA COZIDA E CENOURA / BRÓCOLOS
GELATINA / FRUTA

DIA 31

SOPA DE ALHO FRANCÊS
ARROZ À SALSICHEIRO COM LEGUMES ESTUFADOS
COUVE CORAÇÃO, ABÓBORA E COURGETTE
FRUTA DA ÉPOCA

DIA 1

CREME DE ABÓBORA
FRANGO ASSADO COM FUSILLI TRICOLOR E SALADA DE ALFACE, MAÇÃ, BETERRABA E PÊSSEGO
FRUTA DA ÉPOCA

DIA 2

SOPA DE FEIJÃO VERDE
SALADA DE ATUM COM FEIJÃO FRADE, BATATA, CENOURA E OVO
GELADO / FRUTA DA ÉPOCA

*NOTAS: A EMENTA COM OS VALORES NUTRICIONAIS E ALERGÉNICOS ENCONTRA-SE EXPOSTA NO RESTAURANTE DO COLÉGIO



COLÉGIOS
FOMENTO