



EMENTA GERAL

25/fev

Sopa	Couve lombarda
Prato	Esparguete á bolonhesa
Dieta	Perú Assado ao Natural
Vegetariana	Favas c/ Ovo em tosta de pão torrado
Acompanhamento	Esparguete / brócolos
Sobremesa	Fruta

26/fev

Sopa	Espinafres
Prato	Tirinhas de pota panadas
Dieta	Pescada cozida
Vegetariana	Hamburguer de queijo fresco , aveia e cenoura
Acompanhamento	Arroz de tomate /macedónia
Sobremesa	Gelatina

27/fev

Sopa	Feijão verde
Prato	Arroz de aves
Dieta	Cozido simples
Vegetariana	wrap vegetariano
Acompanhamento	Arroz / batata /repolho
Sobremesa	Fruta

28/fev

Sopa	Macedónia
Prato	Feijoada Carnavalesca
Dieta	Bifinhos de porco greslhados
Vegetariana	Legumes gratinados
Acompanhamento	Arroz /feijão /brócolos
Sobremesa	Fruta

01/mar

Sopa	Creme de legumes
Prato	Pizza de atum e cogumelos
Dieta	Solha grelhada
Vegetariana	Esparguete com Queijo e Alho Francês
Acompanhamento	Arroz / Batata / Feijão verde
Sobremesa	Mousse de chocolate

*

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

04/mar

Sopa	Couve Flor
Prato	Cozido do entrudo
Dieta	Bife de Frango Grelhado
Vegetariana	Quiche de Brocolos
Acompanhamento	Esparguete / Arroz / Ervilhas e Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

05/mar

Sopa	
Prato	
Dieta	Carnaval
Vegetariana	
Acompanhamento	
Sobremesa	

06/mar

Sopa	Abóbora
Prato	Pasteis de bacalhau c/ arroz de tomate
Dieta	Pescada cozida
Vegetariana	Caril de Lentilhas e Couve Flor
Acompanhamento	Batata / Arroz / Legumes
Sobremesa	Fruta da Época

07/mar

Sopa	Caldo verde
Prato	Strogonoff de vaca
Dieta	Carne de vaca estufada
Vegetariana	Lasanha de legumes
Acompanhamento	Arroz / esparguete/ Feijão Verde
Sobremesa	Fruta da Época

08/mar

Sopa	Feijão verde
Prato	Atum c/ feijão frade e ovo cozido
Dieta	Lombinhos de Salmão com ervas aromaticas
Vegetariana	Bringela Recheada
Acompanhamento	Arroz / Batata / Brócolos
Sobremesa	Bolo de Laranja

*

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/mar

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Almondegas de Aves
Dieta	Febras de Porco Grelhadas
Vegetariana	Tarte de Espinafres
Acompanhamento	Esparguete de tomate / Macedonia de Legumes
Sobremesa	Fruta da Época

12/mar

Sopa	Macedonia de Legumes
Prato	Douradinhos de Peixe
Dieta	Pescada assada ao natural
Vegetariana	Caldeirada de legumes e feijão
Acompanhamento	Arroz / Cenoura e couve branca
Sobremesa	Gelatina

13/mar

Sopa	Canja
Prato	Bifinhos de porco com molho de cogumelos
Dieta	Cozido simples
Vegetariana	Crepes de Legumes
Acompanhamento	Arroz / Batata frita / Feijão Verde
Sobremesa	Fruta

14/mar

Sopa	Caldo Verde
Prato	Carne de porco com feijão manteiga, Cotovelinhos e Repolho
Dieta	Frango corado
Vegetariana	Tomate Recheado com Queijo Fresco e Nozes
Acompanhamento	Cotovelinhos / Arroz / Couve Bruxelas
Sobremesa	Fruta

15/mar

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Filetes de Pescada
Dieta	Bacalhau fresco (badejo)Grelhado
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos
Acompanhamento	Batata / Arroz de ervilhas / Salada mista
Sobremesa	Pudim de caramelo / 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/mar

Sopa	Macedonia
Prato	Esparguete á Carbonara /Fiambre, Cogumelos e Queijo
Dieta	Cozido Simples
Vegetariana	Batata Recheada com Queijo e Ervas Aromaticas
Acompanhamento	Esparguete / Arroz / Cenoura e Ervilhas
Sobremesa	Fruta da Época

19/mar

Sopa	Couve Branca com Feijão Encarnado
Prato	Pescada em Cama de Espinafres e Broa
Dieta	Pescada com Limão
Vegetariana	Quiche de Legumes
Acompanhamento	Batata Assada / Arroz / Espinafres salteados
Sobremesa	Gelatina

20/mar

Sopa	Abobora
Prato	Panadinhos de porco
Dieta	Frango grelhado
Vegetariana	Caldeirada de Legumes e Feijão
Acompanhamento	Batata cozida / Esparguete / Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

21/mar

Sopa	Alface
Prato	Perú Assado com Molho de Citrinos
Dieta	Perú ao Natural
Vegetariana	Caril de Lentilhas e Couve Flor
Acompanhamento	Arroz / Esparregado
Sobremesa	Fruta da Época

22/mar

Sopa	Espinafres
Prato	Rissóis de peixe
Dieta	Solha Grelhada
Vegetariana	Pataniscas de Legumes
Acompanhamento	Batata/ Arroz de feijão / Feijão Verde
Sobremesa	Leite creme / 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

25/mar

Sopa	Couve Coração
Prato	Hamburguer de Aves
Dieta	Bifinhos de Frango Grelhados
Vegetariana	Arroz de Cogumelos, Frutos Secos e Ovo
Acompanhamento	Cotovelinhos de tomatada / Batata Cozida / Couve flôr
Sobremesa	Fruta da Época

26/mar

Sopa	Lentilhas
Prato	Empadao de Atum em Cama de Legumes
Dieta	Carapau Assado ao Natural
Vegetariana	Jardineira de Soja com Legumes
Acompanhamento	Arroz / Batata Cozida / Feijão verde
Sobremesa	Bolo de logurte/fruta

27/mar

Sopa	Feijão verde
Prato	Carne de Porco Assada
Dieta	Perú corado simples
Vegetariana	Legumes à Brás
Acompanhamento	Arroz / Batata Frita / Choucrute
Sobremesa	Fruta da Época

28/mar

Sopa	Canja
Prato	Feijoada á Brasileira
Dieta	Frango corado
Vegetariana	Quiche de Espinafres
Acompanhamento	Arroz / Repolho e cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

29/mar

Sopa	Lavrador
Prato	Filetes de Pescada no Forno
Dieta	Pescada Grelhada com Limão
Vegetariana	Parrilhada de Legumes e Cogumelos
Acompanhamento	Arroz Primavera / Feijão verde
Sobremesa	Gelatina /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.