



EMENTA GERAL

05-abr

Sopa	Couve Flôr
Prato	Chili com Carne de Vaca
Dieta	Bife de Perú Grelhado
Vegetariana	Quiche de Alho Francês e Cogumelos
Acompanhamento	Arroz/ Ervilhas/ Salada de Tomate e Alface
Sobremesa	Fruta da Época

06-mar

Sopa	Couve-Branca
Prato	Salada de Pescada c/ Macedónia e Ovo
Dieta	Bacalhau Fresco Cozido
Vegetariana	Legumes Gratinados
Acompanhamento	Batata /Brócolos e Cenoura/Salada de Alface, Milho e Tomate
Sobremesa	Arroz Doce/ Fruta

07-mar

Sopa	Canja de Galinha
Prato	Panados de Porco
Dieta	Vitela Cozida Simples
Vegetariana	Crepes de Legumes
Acompanhamento	Esparguete/Arroz/Legumes salteados
Sobremesa	Fruta

08-mar

Sopa	Creme de cenoura c/ coentros
Prato	Feijoada á Portuguesa
Dieta	Frango Grelhado
Vegetariana	Feijoada de Legumes
Acompanhamento	Arroz/Couve Flor e Courgete
Sobremesa	Fruta

09-mar

Sopa	Feijão verde
Prato	Salada de Salmão
Dieta	Salmão Grelhado
Vegetariana	Bringela Recheada
Acompanhamento	Massa Espiral Tricolor/Brócolos
Sobremesa	Bolo de Laranja/ Fruta

*

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

12-abr

Sopa	Sopa de Espinafres
Prato	Hamburguer de Aves
Dieta	Cozido Simples
Vegetariana	Caril de grão com legumes
Acompanhamento	Farfalle/Batata/ Couve Branca/Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

13-abr

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

14-abr

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

15-abr

Sopa	Lombardo com Feijão
Prato	Arroz á Salsicheiro
Dieta	Escalopes de Vitela
Vegetariana	Bolonhesa de Lentilhas
Acompanhamento	Arroz/ Chucrute/ Alface e Milho
Sobremesa	Fruta da Época

16-abr

Sopa	Creme de Cenoura
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

19-abr

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

20-abr

Sopa	Espinafres com Grão
Prato	Empadão de Atum (Arroz)
Dieta	Salmão Grelhado
Vegetariana	Feijoada de Cogumelos
Acompanhamento	Arroz/Batata/Couves de Bruxelas
Sobremesa	Gelatina/Fruta

21-abr

Sopa	Sopa Alho francês
Prato	Carne de Porco Assada Com Laranja
Dieta	Perna de Perú corada
Vegetariana	Omolete de Salsa e Cebola
Acompanhamento	Batata Frita/Arroz /Couves de Bruxelas Salteadas
Sobremesa	Fruta

22-abr

Sopa	Canja
Prato	Rancho (frango , porco e salsichas de aves)
Dieta	Frango Grelhado
Vegetariana	Rancho Vegetariano
Acompanhamento	Arroz / Macarronete / Grão / Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

23-abr

Sopa	Sopa de Macedónia
Prato	Filetes de Pescada Panados no Forno
Dieta	Bacalhau Grelhado
Vegetariana	Quiche de Espinafres
Acompanhamento	Arroz de Cenoura e Ervilhas/Batata/Legumes salteados
Sobremesa	Arroz Doce / 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

26-abr

Sopa	Espinafres
Prato	Ervilhas com Ovo Escalfado
Dieta	Frango Corado Simples
Vegetariana	Tarte de Alho Francês e Cogumelos
Acompanhamento	Batata/Legumes salteados
Sobremesa	Fruta da Época

27-abr

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

28-abr

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

29-abr

Sopa	Nabiças
Prato	Carne de Porco á Primavera (ervilhas e cenouras)
Dieta	Escalope de vitela
Vegetariana	Tortilha à Espanhola
Acompanhamento	Arroz /Ervilhas /Cenoura / Saladas
Sobremesa	Fruta da Época

30-abr

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.