

## EMENTA GERAL

### 04/out

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

### 05/out

Sopa	
Prato	
Dieta	Feriado
Vegetariana	
Acompanhamento	
Sobremesa	

### 06/out

Sopa	Alho Francês
Prato	Carbonara ( Fiambre , Salsichas e Cogumelos)
Dieta	Carne de Vaca estufada simples
Vegetariana	Salada de Ervilhas, Ananás, Queijo Fresco
Acompanhamento	Esparguete/ Legumes salteados
Sobremesa	Fruta da Época

### 07/out

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

### 08/out

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.*

## EMENTA GERAL

### 11/out

Sopa	Couve Coração
Prato	Chili de Vitela
Dieta	Escalopes de vitela Grelhados
Vegetariana	Chili de Soja
Acompanhamento	Arroz/ Salada
Sobremesa	Fruta

### 12/out

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Pizza de Atum
Dieta	Solha assada no forno
Vegetariana	Pizza de Cogumelos
Acompanhamento	Batata/Couves de Bruxelas
Sobremesa	Gelatina/Fruta

### 13/out

Sopa	Macedónia
Prato	Arroz de Aves com bacon
Dieta	Perna de Perú corada
Vegetariana	Courgete recheada
Acompanhamento	Arroz /Esparregado
Sobremesa	Fruta

### 14/out

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Espetada de Carne
Dieta	Espetada Frango
Vegetariana	Ratatouille
Acompanhamento	Batata frita/Macarronete/Salada
Sobremesa	Fruta da Época

### 15/out

Sopa	Feijão verde
Prato	Rissóis de Pescada
Dieta	Pescada assada
Vegetariana	Paelha
Acompanhamento	Arroz de Cenoura e Ervilhas/Batata/Legumes salteados
Sobremesa	Cheese Cake frutos silvestres/ 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/out

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

### 19/out

Sopa	Macedónia
Prato	Salada de Salmão
Dieta	Salmão Grelhado
Vegetariana	Salada de Tofu
Acompanhamento	Massa Tricolor/Batata/Macedónia
Sobremesa	Fruta/Gelatina

### 20/out

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

### 21/out

Sopa	Caldo Verde
Prato	Bitoque
Dieta	Escalope de vaca
Vegetariana	Tortilha á espanhola
Acompanhamento	Arroz /Batata frita/ pickes/ cenoura e ervilhas
Sobremesa	Fruta da Época

### 22/out

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

### 25/out

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

### 26/out

Sopa	Feijão Verde
Prato	Douradinhos
Dieta	Maruca No Forno
Vegetariana	Wrapps de Legumes e queijo fresco
Acompanhamento	Salada Russa/ Batata Cozida
Sobremesa	Gelatina/ Fruta

### 27/out

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Febras de Porco á Salsicheiro
Dieta	Bife de frango Grelhado
Vegetariana	Hamburguer de Cogumelos
Acompanhamento	Batata Frita/Arroz/ Salada
Sobremesa	Fruta da Época

### 28/out

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

### 29/out

Sopa	Espinafres Com Grão
Prato	Lasanha de Atum
Dieta	Pescada Cozida
Vegetariana	Caril de grão
Acompanhamento	Batata/Brocolos / Saladas
Sobremesa	Mousse com profiteroles/ 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.*