



## EMENTA GERAL

Sopa  
Prato  
Dieta  
Vegetariana  
Acompanhamento  
Sobremesa

### 01/ian

Sopa  
Prato  
Dieta  
Vegetariana  
Acompanhamento  
Sobremesa

### 02/ian

Sopa	Feijão Verde
Prato	Bifanas
Dieta	Cozido simples
Vegetariana	Wrap Vegetariano com Molho de Alho e Ervas
Acompanhamento	Massa espiral / Batata frita / Couve Branca Salteada
Sobremesa	Fruta da Época

### 03/ian

Sopa	Couve com Feijão Encarnado
Prato	Esparguete á Bolonhesa
Dieta	Peru Assado ao Natural
Vegetariana	Favas com Ovo Mexido em Tosta de Pão Torrado
Acompanhamento	Arroz branco / Brocolos
Sobremesa	Fruta da Época

### 04/ian

Sopa	Espinafres
Prato	Atum com Salada de Feijão Frade e Raspas de Ovo
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

### 07/jan

<b>Sopa</b>	Couve Flor
<b>Prato</b>	Strogonoff de Carne de Vaca
<b>Dieta</b>	Bife de Frango Grelhado
<b>Vegetariana</b>	Quiche de Brocolos
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete / Arroz / Ervilhas e Cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 08/jan

<b>Sopa</b>	Grão com espinafres
<b>Prato</b>	Pescada em Crosta de Laranja e Alecrim
<b>Dieta</b>	Pescada Assada
<b>Vegetariana</b>	Legumes gratinados
<b>Acompanhamento</b>	Arroz / Batata Assada / Couve Branca Salteada
<b>Sobremesa</b>	Arroz doce

### 09/jan

<b>Sopa</b>	Abóbora c/ coentros
<b>Prato</b>	Frango de caril
<b>Dieta</b>	Cozido simples
<b>Vegetariana</b>	Caril de Lentilhas e Couve Flor
<b>Acompanhamento</b>	Batata / Arroz / Legumes
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 10/jan

<b>Sopa</b>	Caldo verde
<b>Prato</b>	Rancho
<b>Dieta</b>	Carne de Vaca Estufada
<b>Vegetariana</b>	Lasanha de legumes
<b>Acompanhamento</b>	Arroz / Macarronete/ Grão/ Feijão Verde
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 11/jan

<b>Sopa</b>	Feijão verde
<b>Prato</b>	Bacalhau com Natas
<b>Dieta</b>	Lombinhos de Salmão com ervas aromaticas
<b>Vegetariana</b>	Bringela Recheada
<b>Acompanhamento</b>	Arroz / Batata / Brócolos
<b>Sobremesa</b>	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

### 14/jan

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

### 15/jan

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

### 16/jan

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

### 17/jan

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

### 18/jan

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

### 21/jan

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

### 22/jan

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

### 23/jan

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

### 24/jan

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

### 25/jan

Sopa	Espinafres
Prato	Rissóis com Salada Camponesa
Dieta	Solha Grelhada
Vegetariana	Pataniscas de Legumes
Acompanhamento	Batata/ Cenoura / Feijão Verde
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

### 28/jan

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

### 29/jan

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

### 30/jan

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

### 31/jan

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

### 01/fev

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.*