

## EMENTA GERAL

### 03-jun

Sopa	Couve Flor
Prato	Strogonoff de Vitela
Dieta	Bife de Frango Grelhado
Vegetariana	Quiche de alho francês e cogumelos
Acompanhamento	Arroz/Ervilhas e cenoura/salada de beterraba com cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

### 04-jun

Sopa	Lombarda com feijão
Prato	Pescada em crosta de Laranja
Dieta	Pescada Assada
Vegetariana	Legumes gratinados com béchamel e queijo
Acompanhamento	Arroz/Batata /Couve-flôr e brócolos salteados com alho
Sobremesa	Gelatina /Fruta

### 05-jun

Sopa	Macedónia
Prato	Perú estufado
Dieta	Perú estufados simples
Vegetariana	Pataniscas de Legumes
Acompanhamento	Arroz /Espirais tricolor /Ratatouille (courgette,beringela,abóbora ,cebola e tomate)
Sobremesa	Fruta da Época

### 06-jun

Sopa	Abóbora c/ coentros
Prato	Ervilhas com ovos escalfados
Dieta	Carne de vaca cozida
Vegetariana	Caril de Lentilhas e Couve Flor
Acompanhamento	Batata ao cubo / Arroz /Espinafres salteados com limão e alho
Sobremesa	Fruta da Época

### 07-jun

Sopa	Feijão verde
Prato	Bacalhau com Natas
Dieta	Bacalhau fresco com ervas aromáticas
Vegetariana	Bringela Recheada
Acompanhamento	Batata / Brócolos/Salada de alface ,milho e pessego
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

### 10-jun

Sopa  
Prato  
Dieta  
Vegetariana  
Acompanhamento  
Sobremesa

### 11-jun

Sopa	Creme de Ervilhas
Prato	Empadão de Atum (arroz )
Dieta	Red-fish assado ao natural
Vegetariana	Feijão preto com legumes
Acompanhamento	Arroz / Batata cozida /Brócolos e couve-flôr salteada
Sobremesa	Fruta da Época

### 12-jun

Sopa	Sopa Juliana
Prato	Perna de frango com limão e orégãos
Dieta	Bifinhos de frango grelhado
Vegetariana	Salada de ervilha ,ananás e queijo fresco
Acompanhamento	Massa tricolor /Salada de ervilhas tomate e pepino
Sobremesa	Fruta da Época

### 13-jun

Sopa  
Prato  
Dieta  
Vegetariana  
Acompanhamento  
Sobremesa

### 14-jun

Sopa	Caldo Verde
Prato	Lombinhos de salmão no forno em cama de espinafres
Dieta	Lombinhos de Escamudo no forno
Vegetariana	Tortilha de Legumes
Acompanhamento	Arroz de cenoura / Batata doce / Cenoura assada
Sobremesa	Bolo de iogurte

\*

#### 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

### 17-jun

Sopa	Sopa de Espinafres
Prato	Hamburguer de Aves
Dieta	Hamburguer de Aves grelhadas
Vegetariana	Ragout de cogumelos , espinafres e grão-de- bico
Acompanhamento	Esparguete /Cenoura e cogumelos salteados
Sobremesa	

### 18-jun

Sopa	Creme cenoura com pevide
Prato	Filetes de Pescada no forno
Dieta	Lombinho de Pescada na grelha
Vegetariana	Legumes à brás
Acompanhamento	Batata assada / Brócolos /Salada de feijão frade
Sobremesa	Gelatina/Fruta

### 19-jun

Sopa	Sopa Alho francês
Prato	Carne de porco assada com molho de citrinos
Dieta	Cozido Simples
Vegetariana	Quiche de Espinafres
Acompanhamento	Arroz / Lombardo / Vegetais estufados ( couve lombardo e cenoura) com molho de Tc
Sobremesa	Fruta da Época

### 20-jun

Sopa	
Prato	
Dieta	
Vegetariana	
Acompanhamento	
Sobremesa	

### 21-jun

Sopa	Sopa de macedónia
Prato	Massinha de Peixe (Pescada , Maruca e delicias mar)
Dieta	Maruca cozida
Vegetariana	Caril de grão com legumes
Acompanhamento	Massa cotovelinho / batata cozida /Courgette e cenoura salteada
Sobremesa	Gelado /Fruta da Época

#### 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

### 24-jun

Sopa	Creme de favas com coentros
Prato	Esparguete Bolonhesa
Dieta	Perna de peru estufado simples
Vegetariana	Hamburguer de soja
Acompanhamento	Puré de Batata /Arroz /Salada de maçã e beterrada
Sobremesa	Fruta da Época

### 25-jun

Sopa	Sopa de macedónia
Prato	Pataniscas de bacalhau
Dieta	Bacalhau fresco cozido
Vegetariana	Salada de cogumelos com lentilhas e cebola caramelizada
Acompanhamento	Batata / Arroz de feijão / Brócolos /Legumes(lombardo e cenoura ) de tomatada
Sobremesa	Gelatina/Fruta

### 26-jun

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Espetadas Mistas
Dieta	Escalopes de vaca grelhados
Vegetariana	Paella de Legumes
Acompanhamento	Batata frita /Arroz de legumes/Legumes assados(courgette,beringela e cebola ) no forr
Sobremesa	Fruta da Época

### 27-jun

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Perna de Frango assada com alecrim
Dieta	Perna de frango corada
Vegetariana	Cuscuz com legumes e especiarias
Acompanhamento	Batata cozida /Esparguete /Couve-flôr no Forno
Sobremesa	Fruta da Época

### 28-jun

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Salada de Salmão
Dieta	Lombinhos de Salmão no forno
Vegetariana	Tomate recheado com queijo fresco e nozes
Acompanhamento	Fusilli tricolor / brócolos e tomate assados com alho
Sobremesa	Bolo chocolate /Fruta da Época

#### 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.*