

EMENTA GERAL

01-jul

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Empadão de Vitela (com puré)
Dieta	Perna de peru simples
Vegetariana	Feijoada de legumes
Acompanhamento	Arroz/Ervilhas e cenoura/salada de alface ,beterraba e cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

02-jul

Sopa	Sopa de Alho francês
Prato	Tirinhas de potas panadas com arroz de feijão
Dieta	Solha Grelhada
Vegetariana	Quiche de legumes
Acompanhamento	Batata cozida /Couve-flôr e brócolos salteados com alho
Sobremesa	Gelatina /Fruta

03-jul

Sopa	Sopa de Lombardo
Prato	Bifinhos de porco de cebolada
Dieta	Vitela cozida com hortelã
Vegetariana	Wrap de queijo fresco e pesto
Acompanhamento	Espirais tricolor /Ratatouille (courgette,beringela,abóbora ,cebola e tomate)
Sobremesa	Fruta da Época

04-jul

Sopa	Sopa de Feijão verde
Prato	Frango assado
Dieta	Frango corado simples
Vegetariana	Favas de coentrada
Acompanhamento	Arroz branco /Batata corada /Espinafres salteados com limão e alho
Sobremesa	Fruta da Época

05-jul

Sopa	Creme de Ervilhas
Prato	Salada de pescada
Dieta	Carapaus Grelhados
Vegetariana	Paella de legumes
Acompanhamento	Batata cozida / Brócolos/Salada de alface ,milho e pessego
Sobremesa	Bolo de canela

*

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

08-jul

Sopa	Feijão e lombardo
Prato	Bolonhesa de carne de vaca
Dieta	Bife de frango grelhado
Vegetariana	Salada de quinoa, espargos e queijo feta com vinagreta de mel
Acompanhamento	Esparguete /Ratatouille e batata doce
Sobremesa	Fruta da Época

09-jul

Sopa	Caldo Verde
Prato	Lombinhos de pescada no forno
Dieta	Lombinhos de pescada no forno
Vegetariana	Tortilha de legumes
Acompanhamento	Puré/ Batata cozida /Brócolos e couve-flôr salteada
Sobremesa	Fruta da Época

10-jul

Sopa	Couve coração
Prato	Carne de porco á jardineira
Dieta	Escalope de vaca Grelhado
Vegetariana	Legumes à Brás
Acompanhamento	Batata frita /Arroz branco /Salada de ervilhas tomate e pepino
Sobremesa	Gelatina/Fruta da Época

11-jul

Sopa	Creme de abóbora com massinha
Prato	Peito de peru estufado
Dieta	Bife de peru grelhado
Vegetariana	Caril de grão com couve flor e cenoura
Acompanhamento	Fusilli /Legumes assados(courgette,beringela e cebola) no forno
Sobremesa	Fruta da Época

12-jul

Sopa	Nabiça
Prato	Caldeirada de Peixe (Raia , Tintureira ,Red-fish e Pescada)
Dieta	Red-fish no forno
Vegetariana	Quiche de brócolos
Acompanhamento	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

15-jul

Sopa	Sopa de Espinafres
Prato	Strogonoff de frango
Dieta	Bife de frango grelhado
Vegetariana	Tomates Recheados com queijo fresco e nozes
Acompanhamento	Arroz/ Legumes salteados(Cenoura , Lombardo e Cogumelos)
Sobremesa	

16-jul

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Massada de Salmão com Ervilhas e Aroma de Laranja
Dieta	Salmão grelhado
Vegetariana	Quiche de Alho Francês
Acompanhamento	Batata Assada / Brócolos
Sobremesa	Gelatina/Fruta

17-jul

Sopa	Aveludado de Couve Flôr
Prato	Grelhada Mista (febra, entremeada e salsicha)
Dieta	Cozido Simples
Vegetariana	Hamburguer de Aveia ,Cenoura e Queijo fresco
Acompanhamento	Arroz / Lombardo / Vegetais estufados (couve lombardo e cenoura) com molho de Tc
Sobremesa	Fruta da Época

18-jul

Sopa	Feijão verde
Prato	Perna de Perú no forno
Dieta	Perna de Perú no forno
Vegetariana	Cuscus com Legumes (ervilhas, milho,cenoura)
Acompanhamento	Fusilli Tricolor e Esparregado
Sobremesa	Fruta da Época

19-jul

Sopa	Sopa de Lombardo
Prato	Omolete de queijo e salsa no forno
Dieta	Maruca cozida
Vegetariana	Crepes de Legumes
Acompanhamento	Batata cozida /Courgette e cenoura salteada
Sobremesa	Pudim de Caramelo /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

22-jul

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Almondegas de Aves (frango e peru)
Dieta	Bife de Perú grelhado
Vegetariana	Esparguete com Alho Francês e Ovo Mexido
Acompanhamento	Esparguete/Salada de maçã e beterrada
Sobremesa	Fruta da Época

23-jul

Sopa	Sopa de Feijão Verde
Prato	Meia Desfeita de Bacalhau
Dieta	Bacalhau fresco cozido
Vegetariana	Batata recheada (mistura chinesa e queijo)
Acompanhamento	Batata / Grão,Cenoura e Nabo /Legumes(lombardo e cenoura) de tomatada
Sobremesa	Gelatina/Fruta

24-jul

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Carne de Porco à Portuguesa
Dieta	Hamburguer de Aves Grelhado
Vegetariana	Lasanha de Beringela com Soja
Acompanhamento	Batata frita /Arroz de legumes/Legumes assados(courgette,beringela e cebola) no forro
Sobremesa	Fruta da Época

25-jul

Sopa	Espinafres
Prato	Frango de Tomatada
Dieta	Frango cozido com Ervas Aromática
Vegetariana	Pizza de Legumes
Acompanhamento	Espirais / Batata cozida /Legumes estufados (Couve Coração e cenoura)
Sobremesa	Fruta da Época

26-jul

Sopa	Aveludado de favas
Prato	Pescada à Francesa com Açorda de Coentros
Dieta	Lombinhos de Pescada no forno
Vegetariana	Feijoada de Legumes
Acompanhamento	Arroz de Cenoura / brócolos e tomate assados com alho
Sobremesa	Bolo de Laranja/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

29-jul

Sopa	Grão com espinafres
Prato	Panadinhos de Porco
Dieta	Bife de frango grelhado
Vegetariana	Folhadinhos de Legumes no Forno
Acompanhamento	Esparguete/Ervilhas Salteadas
Sobremesa	Fruta da Época

30-jul

Sopa	Caldo Verde
Prato	Sardinhas Assadas com Pimentos
Dieta	Maruca Cozida
Vegetariana	Lentilhas com Ovos Escalfados e Pão Torrado
Acompanhamento	Batata cozida / Cenoura e Brócolos
Sobremesa	Gelatina/Fruta

31-jul

Sopa	Sopa de Alho Francês
Prato	Arroz à Salsicheiro
Dieta	Vitela estufada ao Natural
Vegetariana	Almondégas de Aveia, Cenoura e Queijo Fresco
Acompanhamento	Arroz /Legumes Estufados (Couve coração , Abóbora ,Courgette)
Sobremesa	Fruta da Época

01-ago

Sopa	Crema de Abóbora
Prato	Perna de Frango Assada
Dieta	Frango Assado
Vegetariana	Salada de Alface com Fusilli, Maçã, Beterraba e Pessego e Requeijão
Acompanhamento	Fusilli Tricolor/ Salada de Alface, Maçã, Beterraba e Pessego
Sobremesa	Fruta da Época

02-ago

Sopa	Crema de alface
Prato	Salada de Atum com Feijão Frade, batata ,cenoura e Ovo
Dieta	Pescada cozida com feijão verde ,batata,cenoura e Ovo
Vegetariana	Beringela Recheada com soja e Legumes
Sobremesa	Tarte de Maçã com 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.