

## EMENTA GERAL

### 01/abr

Sopa	Crepe de Cenoura
Prato	Croquetes de Carne
Dieta	Frango Cozido
Vegetariana	Tarte de Cebola com Lentilhas
Acompanhamento	Arroz / Batata / Legumes salteados
Sobremesa	Fruta da Época

### 02/abr

Sopa	Macedónia
Prato	Pescada em Crosta de Broa de Milho
Dieta	Pescada grelhada c/batata e brócolos
Vegetariana	Legumes gratinados com molho béchamel e queijo
Acompanhamento	Batata Assada , Cenoura , Brócolos
Sobremesa	Fruta da Época

### 03/abr

Sopa	Feijão Verde
Prato	Perú assado no forno
Dieta	Peru ao Natural
Vegetariana	Folhado de Legumes
Acompanhamento	Esparguete / Arroz / Brocolos
Sobremesa	Fruta da Época

### 04/abr

Sopa	Caldo Verde
Prato	Rojõezinhos Estufados
Dieta	Carne de Vaca Estufada
Vegetariana	Tortilha à Espanhola
Acompanhamento	Batata ao cubo no forno/ Arroz / Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

### 05/abr

Sopa	Espinafres com grão
Prato	Lascas de salmão com Ervilhas , Milho e Cenoura
Dieta	Red Fish ao natural
Vegetariana	Couscous com Ervilhas, Cenoura e Milho
Acompanhamento	Arroz/Espirais/Feijão Verde
Sobremesa	Aletria / 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

### 08/abr

Sopa	Alho francês
Prato	Chilli de carne de vaca
Dieta	Cozido simples
Vegetariana	Paelha vegetariana c/ervilhas
Acompanhamento	Arroz/Feijão/Macedonia de legumes
Sobremesa	Fruta da Época

### 09/abr

Sopa	Couve flôr
Prato	Lombos de cavala com ervas aromáticas
Dieta	Solha grelhada
Vegetariana	Omoleta de salsa e cebola
Acompanhamento	Macarrão/Batata /Brocolos
Sobremesa	Gelatina / fruta

### 13/fev

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Frango assado com molho de farinheira
Dieta	Frango Grelhado
Vegetariana	Lasanha de legumes e requeijão
Acompanhamento	Arroz /Batata ao cubo/couve bruxelas
Sobremesa	Fruta da Época

### 14/fev

Sopa	Canja
Prato	Carne de Porco aos cubos com ervilhas e cenoura
Dieta	Carne de Vaca estufada
Vegetariana	Feijoada de Cogumelos
Acompanhamento	Batata ao cubo no forno/ Arroz / Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

### 15/fev

Sopa	Couve Portuguesa com feijão
Prato	Bacalhau espiritual
Dieta	Pescada cozida
Vegetariana	Quiche de brocolos
Acompanhamento	Puré/Batata /Brócolos
Sobremesa	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

### 15/abr

Sopa	Nabo e cenoura
Prato	Omolete de fiambre no forno
Dieta	Bife de frango grelhado
Vegetariana	Batata Recheada com Queijo e Ervas Aromaticas
Acompanhamento	Esparguete/Arroz/Bróculos
Sobremesa	Fruta da Época

### 16/abr

Sopa	Espinafres e grão
Prato	Filetes de pescada panados no forno
Dieta	Abrotea assada ao natural
Vegetariana	Quiche de Legumes
Acompanhamento	Arroz cenoura/Batata corada/Feijão verde
Sobremesa	Fruta da época

### 17/abr

Sopa	Nabiças
Prato	Massa fusilli no forno com carnes brancas (perú e frango)
Dieta	Carne de vaca cozida
Vegetariana	Bolonhesa de Lentilhas
Acompanhamento	Massa fusilli/Batata cozida/Couve bruxelas
Sobremesa	Fruta da Época

### 18/abr

Sopa	Creme de Alface
Prato	Bifanas estufadas
Dieta	Perú corado ao natural
Vegetariana	Wrap Vegetariano com Molho de Ervas
Acompanhamento	Batata ao cubo no forno/ Arroz / Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

### 19/abr

Sopa	Feijão Verde
Prato	Pasteis de bacalhau
Dieta	Solha grelhada
Vegetariana	Rancho Vegetariano
Acompanhamento	Arroz de feijão/Batata cozida / Macedonia de legumes
Sobremesa	Gelatina /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/abr

Sopa	Couve Lombarda
Prato	Esparguete á Bolonhesa
Dieta	Perú assado ao natural
Vegetariana	Favas com ovo mexido em tosta de pão torrado
Acompanhamento	Esparguete/Arroz/Bróculos
Sobremesa	Fruta da Época

### 23/abr

Sopa	Grão com espinafres
Prato	Pizza de atum e cogumelos
Dieta	Solha Grelhada
Vegetariana	Esparguete com Queijo e Alho Francês
Acompanhamento	Arroz/ Batata ao cubo/Feijão verde
Sobremesa	Fruta da Época

### 24/abr

Sopa	Alho francês
Prato	Perna de Perú corado
Dieta	Cozido simples
Vegetariana	Feijão preto com legumes
Acompanhamento	Batata/Arroz/Couve Branca
Sobremesa	Fruta da Época

### 25/abr

Sopa	
Prato	
Dieta	
Vegetariana	
Acompanhamento	
Sobremesa	

### 26/abr

Sopa	Crema de Legumes
Prato	Tirinhas de Pota panadas no forno
Dieta	Peixe Espada Grelhado
Vegetariana	Hamburguer de queijo fresco,aveia e cenoura
Acompanhamento	Salada camponesa/Arroz/Couve Bruxelas
Sobremesa	Mousse 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

### 29/abr

Sopa	Couve Flor
Prato	Strogonoff de Carne de Vaca
Dieta	Bife de Frango Grelhado
Vegetariana	Quiche de alho francês e cogumelos
Acompanhamento	Esparguete/Arroz/Ervilhas e Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

### 30/abr

Sopa	Lombarda com feijão
Prato	Pescada em Crosta de Laranja e Alecrim
Dieta	Pescada Assada
Vegetariana	Legumes gratinados com béchamel e queijo
Acompanhamento	Arroz/Batata Assada/Couve Branca Salteada
Sobremesa	Fruta da Época

### 01/mai

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariana
Acompanhamento
Sobremesa

### 02/mai

Sopa	Abóbora c/ coentros
Prato	Frango de caril
Dieta	Carne de vaca cozida
Vegetariana	Caril de Lentilhas e Couve Flor
Acompanhamento	Batata ao cubo no forno/ Arroz / Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

### 03/mai

Sopa	Feijão verde
Prato	Bacalhau com Natas
Dieta	Bacalhau fresco com ervas aromáticas
Vegetariana	Bringela Recheada
Acompanhamento	Arroz / Batata / Brócolos
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.