



EMENTA INFANTIL

07-jun

Sopa	Espinafres
Prato	Hamburguer de Aves/ Farfalle/Legumes Salteados
Sobremesa	Fruta da Época

08-jun

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Douradinhos no Forno/ Arroz de Tomate
Sobremesa	Gelatina

09-jun

Sopa	Macedónia
Prato	Perna de Frango/ Esparguete/ Courgette
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

10-jun

Sopa	
Prato	
Sobremesa	

11-jun

Sopa	Juliana
Prato	Massinha de Peixe
Sobremesa	Fruta da Época

*

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



gertal



COLÉGIOS
FOMENTO

EMENTA INFANTIL

14-jun

Sopa	Couve Coração
Prato	Esparguete á Bolonhesa/Salada
Sobremesa	Fruta

15-jun

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Pizza de Atum
Sobremesa	Fruta

16-jun

Sopa	Sopa de Macedónia
Prato	Arroz de Aves
Sobremesa	Fruta da Época

17-jun

Sopa	Canja
Prato	Frango/Macarronete/Legumes
Sobremesa	Fruta da Época

18-jun

Sopa	Macedónia
Prato	Filetes de Pescada Forno/Arroz de Cenoura e Ervilhas
Sobremesa	Fruta da Época

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

*



EMENTA INFANTIL

21-jun

Sopa	Esinafres
Prato	Frango Corado/Arroz/Legumes Salteados
Sobremesa	Fruta da Época

22-jun

Sopa	Macedónia
Prato	Massinha de Peixe (Maruca)
Sobremesa	Gelatina

23-jun

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Borrego estufado com esparguete e couve flor
Sobremesa	Fruta da Época

24-jun

Sopa	Nabiças
Prato	Escalopes de Vitela/Arroz/ batata frita
Sobremesa	Fruta da Época

25-jun

Sopa	Alface
Prato	Pescada Cozida/Batata/Feijão Verde
Sobremesa	Fruta da Época

*

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



EMENTA INFANTIL

28-jun

Sopa	Creme de Favas
Prato	Strogonoff de Aves/Arroz/Salada
Sobremesa	Fruta

29-jun

Sopa	Feijão Verde
Prato	Maruca Estufada/Batata/Brócolos e Cenoura
Sobremesa	Gelatina

30-jun

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Perú/Cotovelinhos/ Cenoura Ralada
Sobremesa	Fruta

01-jul

Sopa	Brócolos
Prato	Frango Assado/ Esparguete / Couve-Flôr
Sobremesa	Fruta

02-jul

Sopa	Creme de Alface
Prato	Arroz de Peixe (Pescada)
Sobremesa	Fruta

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio