



EMENTA GERAL

03/dez

| | |
|----------------|---|
| Sopa | Couve Portuguesa |
| Prato | Hamburguer de Aves |
| Dieta | Cozido Simples |
| Vegetariana | Arroz de Cogumelos, Frutos Secos e Ovo |
| Acompanhamento | Cotovelinhos de tomatada / Batata Cozida / Couve flôr |
| Sobremesa | Fruta da Época |

04/dez

| | |
|----------------|--------------------------------------|
| 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 |

05/dez

| | |
|----------------|---|
| Sopa | Feijão verde |
| Prato | Arroz à Valênciana |
| Dieta | Frango Corado |
| Vegetariana | Lgumes à Brás |
| Acompanhamento | Arroz de açafração / Batata corada /Repolho |
| Sobremesa | Fruta da Época |

06/dez

| | |
|----------------|-----------------------------------|
| Sopa | Abobora e Couve Branca Ripada |
| Prato | Carne de Porco Assada |
| Dieta | Perú corado simples |
| Vegetariana | Misto de Feijão com Molho Verde |
| Acompanhamento | Arroz / Massa Fusilly / Choucrute |
| Sobremesa | Fruta da Época |

07/dez

| | |
|----------------|--------------------------------------|
| Sopa | Lavrador |
| Prato | Pescada em Crosta de Broa de Milho |
| Dieta | Pescada Grelhada com Limão |
| Vegetariana | Parrilhada de Legumes e Cogumelos |
| Acompanhamento | Batata Corada / Arroz / 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.



EMENTA GERAL

10/dez

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

11/dez

| | |
|----------------|--|
| Sopa | Macedónia |
| Prato | Salada de peixe c/batata,cenoura,brócolos e ovo cozido |
| Dieta | Pescada grelhada c/batata e brócolos |
| Vegetariana | Legumes gratinados |
| Acompanhamento | Batata , Cenoura , Brócolos |
| Sobremesa | Fruta da Época |

12/dez

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

13/dez

| | |
|----------------|-------------------------------|
| Sopa | Caldo Verde |
| Prato | Carne de porco á Portuguesa |
| Dieta | Ganso Estufado |
| Vegetariana | Tortilha à Espanhola |
| Acompanhamento | Batata Frita/ Arroz / Cenoura |
| Sobremesa | Fruta da Época |

14/dez

| | |
|----------------|---|
| 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

17/dez

| | |
|----------------|------------------------------|
| Sopa | Alho francês |
| Prato | Chilli de carne de vaca |
| Dieta | Perna de frango grelhada |
| Vegetariana | Tarte de espinafres |
| Acompanhamento | Arroz / Macedonia de legumes |
| Sobremesa | Fruta da Época |

18/dez

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

19/dez

| | |
|----------------|--|
| Sopa | Juliana de legumes |
| Prato | Frango assado com molho de farinheira |
| Dieta | Perú estufado simples |
| Vegetariana | Lasanha de legumes e requeijão |
| Acompanhamento | Arroz / Batata cozida / couve bruxelas |
| Sobremesa | Fruta da Época |

20/dez

| | |
|----------------|---------------------------------------|
| Sopa | Canja |
| Prato | Panadinhos de Porco |
| Dieta | Bife de frango grelhado |
| Vegetariana | Folhado de Legumes |
| Acompanhamento | Batata cozida / Esparguete / Lombardo |
| Sobremesa | Fruta da Época |

21/dez

| | |
|----------------|-------------------------------|
| Sopa | Creme de abóbora com coentros |
| Prato | Bacalhau espiritual |
| Dieta | Pescada cozida |
| Vegetariana | Quiche de brocolos |
| Acompanhamento | Batata / Brocolos |
| Sobremesa | Bolo de chocolate/ 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.