



MENU SEMANAL

CRECHE COLÉGIO MADRE ISABEL LARRAÑAGA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Cenoura e grão de bico
Prato	Mimos de pescada estufados com arroz cenoura*
Vegetais	Salteado de couve branca e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa	Courgete
Prato	Batata cozida com vitela estufada
Vegetais	Brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa	Legumes
Prato	Esparguete cozido com filete de pescada assada*
Vegetais	Alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa	Abóbora
Prato	Frango assado com arroz ervilhas
Vegetais	Cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa	*Feijão vermelho
Prato	Caldeirada de bacalhau (bacalhau, tomate, batata, pimento)*
Vegetais	Alface
Sobremesa	Fruta da época

O Colégio reserva-se o direito de alterar a ementa semanal sempre que necessário
Em caso de alergias e intolerâncias por favor avisar a direção da Colégio.

SEMANA 1





MENU SEMANAL

CRECHE COLÉGIO MADRE ISABEL LARRAÑAGA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Couve Lombarda
Prato	Estufado de frango e feijão vermelho e arroz branco
Vegetais	Cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa	Couve coração
Prato	Massa cotovelo com filete de pescada no forno*
Vegetais	Cenoura e feijão verde cozido
Sobremesa	Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa	Cenoura
Prato	Vitela estufada com cenoura e puré de batata
Vegetais	Alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época

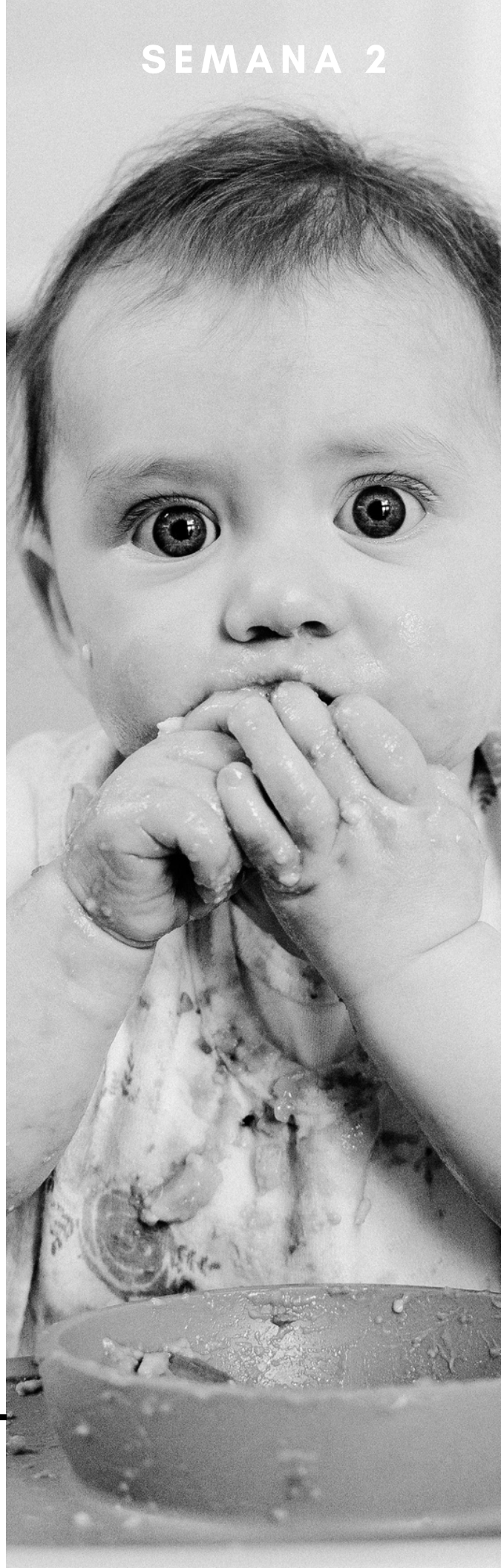
QUINTA-FEIRA

Sopa	Espinafres
Prato	Ovos mexidos com arroz de tomate e cenoura*
Vegetais	Brocolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa	Agrião
Prato	Massa à Bolonesa (carne bovino estufada)*
Vegetais	Couve flor cozida
Sobremesa	Fruta da época

SEMANA 2



O Colégio reserva-se o direito de alterar a ementa semanal sempre que necessário
Em caso de alergias e intolerâncias por favor avisar a direção da Colégio.

Esta ementa pode conter alérgenos acordo com o Regulamento (EU) nº1169/2011.

1 Glúten 2 Crustáceos 3 Ovo 4 Peixe 5 Amendoin 6 Soja 7 Leite 8 Frutos de casca rija 9 Alpo 10 Mostarda 11 Sésamo 12 Sulfitos 13 Tremoço 14 Moluscos.



MENU SEMANAL

CRECHE COLÉGIO MADRE ISABEL LARRAÑAGA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Brócolos
Prato	Pescada à Gomes de Sá (batata, pescada e ovo)*
Vegetais	Alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa	Couve Portuguesa
Prato	Esparguete estufada com peru, cenoura e ervilhas*
Vegetais	Couve branca salteada
Sobremesa	Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa	Cenoura
Prato	Empadão de Pescada (puré com pescada e tomate)*
Vegetais	Alface e cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa	Nabo
Prato	*Feijoada de carnes brancas com arroz branco
Vegetais	Brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa	Ervilhas
Prato	Tamboril estufado com batata cozida
Vegetais	Cenoura raspada e tomate
Sobremesa	Fruta da época

SEMANA 3



O Colégio reserva-se o direito de alterar a ementa semanal sempre que necessário
Em caso de alergias e intolerâncias por favor avisar a direção da Colégio.

Esta ementa pode conter alérgenos acordo com o Regulamento (EU) nº1169/2011.

1 Glúten 2 Crustáceos 3 Ovo 4 Peixe 5 Amendoim 6 Soja 7 Leite 8 Frutos de casca rija 9 Alpo 10 Mostarda 11 Sésamo 12 Sulfitos 13 Tremoço 14 Moluscos.



MENU SEMANAL

CRECHE COLÉGIO MADRE ISABEL LARRAÑAGA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Couve lombarda
Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco
Vegetais	Alface e cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Pescada cozida com batata e cenoura cozida*
Vegetais	Couve flor cozida
Sobremesa	Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa	Cenoura
Prato	Esparguete salteada com almôndegas de frango*
Vegetais	Cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa	Couve-flor
Prato	Medalhões de pescada estufados com arroz*
Vegetais	Brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa	Legumes
Prato	Estufado de frango, massa, grão de bico e cenoura*
Vegetais	Alface
Sobremesa	Fruta da época

SEMANA 4



O Colégio reserva-se o direito de alterar a ementa semanal sempre que necessário
Em caso de alergias e intolerâncias por favor avisar a direção da Colégio.

Esta ementa pode conter alérgenos acordo com o Regulamento (EU) nº1169/2011.

1 Glúten 2 Crustáceos 3 Ovo 4 Peixe 5 Amendoim 6 Soja 7 Leite 8 Frutos de casca rija 9 Alpo 10 Mostarda 11 Sésamo 12 Sulfitos 13 Tremoço 14 Moluscos.



MENU SEMANAL

SEMANA 5

CRECHE COLÉGIO MADRE ISABEL LARRAÑAGA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Brócolos
Prato	Pescada assada com arroz de feijão*
Vegetais	Cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa	Espinafres
Prato	Massa cotovelo estufada com vitela e grão de bico*
Vegetais	Curgete e cenoura salteada
Sobremesa	Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa	Agrião
Prato	Ovos mexidos com arroz cenoura*
Vegetais	Alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa	Couve-flor
Prato	Perna de peru assada com batata assada
Vegetais	Cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa	Cenoura
Prato	Pescada cozida com batata, cenoura e ovo*
Vegetais	Brócolos cozidos
Sobremesa	Feijão verde cozido



O Colégio reserva-se o direito de alterar a ementa semanal sempre que necessário
Em caso de alergias e intolerâncias por favor avisar a direção da Colégio.

Esta ementa pode conter alérgenos acordo com o Regulamento (EU) nº1169/2011.

1 Glúten 2 Crustáceos 3 Ovo 4 Peixe 5 Amendoim 6 Soja 7 Leite 8 Frutos de casca rija 9 Alpo 10 Mostarda 11 Sésamo 12 Sulfitos 13 Tremoço 14 Moluscos.