

MENU SEMANAL

1

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Cenoura e grão de bico
Prato	*Tranche de salmão grelhado com arroz de cenoura
Vegetais	Salteado de couve branca e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa	Courgete
Prato	*Empadão de carne (carne bovino picada, tomate e puré de batata)
Vegetais	Brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa	Legumes
Prato	*Esparguete salteada com cenoura e filete de pescada no forno
Vegetais	Alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época

QUINTA-FEIRA

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

SEXTA-FEIRA

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

*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 Aipo 10 Mostarda 11 Sésamo 12 Sulfitos 13 Tremço 14 Moluscos.

O colégio reserva-se o direito de alterar a ementa semanal sempre que necessário.
Em caso de alergias e intolerâncias por favor avisar a direcção do colégio.



MENU SEMANAL 2



SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Couve lombarda
Prato	*Chili (carne porco, feijão vermelho, tomate) com arroz branco
Vegetais	Curgete e cenoura salteado
Sobremesa	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa	Couve coração
Prato	*Esparguete salteada com cenoura e filete de pescada no forno
Vegetais	Salteado de cenoura e feijão verde
Sobremesa	*Mousse de chocolate

QUARTA-FEIRA

Sopa	Cenoura
Prato	*Vitela estufada (cenoura, tomate) e puré de batata
Vegetais	Alface e cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

QUINTA-FEIRA

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

SEXTA-FEIRA

Sopa	Agrião
Prato	*Almondegas (bovino) com esparguete salteada com tomate
Vegetais	Couve flor cozida
Sobremesa	Fruta da época

*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 Aipo 10 Mostarda 11 Sésamo 12 Sulfitos 13 Tremçoço 14 Moluscos.

O colégio reserva-se o direito de alterar a ementa semanal sempre que necessário.
Em caso de alergias e intolerâncias por favor avisar a direcção do colégio.





SEGUNDA-FEIRA

Sopa	*Brócolos
Prato	*Pescada à Gomes de Sá (batata, pescada, ovo, cebola, cenoura e salsa)
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 atum/cavala com arroz e molho bechamél
Vegetais	Alface e cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa	Nabo
Prato	* Feijoada de carnes brancas (peru/frango) com cenoura e couve branca
Vegetais	Brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa	Ervilhas
Prato	*Caldeirada de tamboril com tomate, pimento e cenoura
Vegetais	Alface
Sobremesa	Fruta da época

*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 rijas 9 Aipo 10 Mostarda 11 Sésamo 12 Sulfitos 13 Tremço 14 Moluscos.

O colégio reserva-se o direito de alterar a ementa semanal sempre que necessário.
Em caso de alergias e intolerâncias por favor avisar a direcção do colégio.



MENU SEMANAL 4



SEGUNDA-FEIRA

Sopa	*Couve lombarda e feijão vermelho
Prato	*Bife de peru grelhado com arroz de tomate
Vegetais	Alface e cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa	Juliana de legumes
Prato	*Lulas estufadas (tomate, pimento) e puré de batata
Vegetais	Salteado de curgete com cenoura
Sobremesa	Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa	Cenoura
Prato	*Esparguete salteada (tomate e curgete) com almôndegas de frango
Vegetais	Cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa	Couve flor
Prato	*Mimos de pescada estufada (alho frances e tomate) com arroz branco
Vegetais	Brócolos cozidos
Sobremesa	*Leite creme

SEXTA-FEIRA

Sopa	Legumes
Prato	*Rancho (massa macarrão, grão, cenoura, couve coração e carne porco)
Vegetais	Alface
Sobremesa	Fruta da época

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

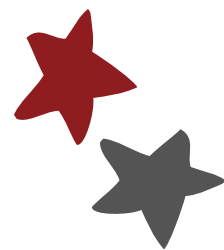
1 Glúten 2 Crustáceos 3 Ovo 4 Peixe 5 Amendoim 6 Soja 7 Leite 8 Frutos de casca rija 9 Aipo 10 Mostarda 11 Sésamo 12 Sulfitos 13 Tremoço 14 Moluscos.

O colégio reserva-se o direito de alterar a ementa semanal sempre que necessário.
Em caso de alergias e intolerâncias por favor avisar a direcção do colégio.



MENU SEMANAL

5



SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Brócolos
Prato	*Panadinhos de peixe no forno com arroz de feijão
Vegetais	Cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa	*Espinafres
Prato	*Massa cotovelo estufada com carne bovino, cenoura, couve e grão bico
Vegetais	Salteado de curgete e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

QUARTA-FEIRA

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

QUINTA-FEIRA

Sopa	Couve flor
Prato	Perna de peru no forno assada com batata assada
Vegetais	Cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa	Cenoura
Prato	*Pescada cozida com batata, cenoura e ovo
Vegetais	Feijão verde cozido
Sobremesa	Fruta da época

*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 Aipo 10 Mostarda 11 Sésamo 12 Sulfitos 13 Tremoço 14 Moluscos.

O colégio reserva-se o direito de alterar a ementa semanal sempre que necessário.
Em caso de alergias e intolerâncias por favor avisar a direcção do colégio.

