



# MENU SEMANAL

CRECHE COLÉGIO MADRE ISABEL LARRAÑAGA

## SEGUNDA-FEIRA

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

## TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Courgete
<b>Prato</b>	Batata cozida com vitela estufada
<b>Vegetais</b>	Brócolos cozidos
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

## QUARTA-FEIRA

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

## QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Abóbora
<b>Prato</b>	Frango assado com arroz ervilhas
<b>Vegetais</b>	Cenoura raspada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

## SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	*Feijão vermelho
<b>Prato</b>	Caldeirada de bacalhau (bacalhau, tomate, batata, pimento)*
<b>Vegetais</b>	Alface
<b>Sobremesa</b>	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

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

## TERÇA-FEIRA

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

## QUARTA-FEIRA

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

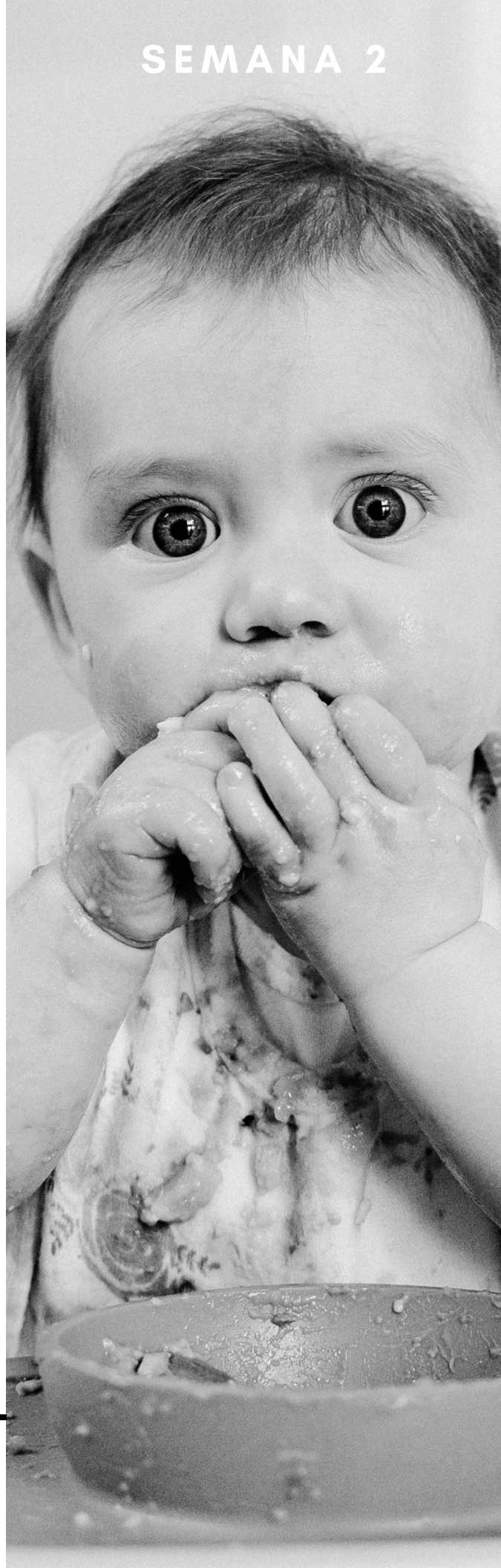
## QUINTA-FEIRA

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

## SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Agrião
<b>Prato</b>	Massa à Bolonesa (carne bovino estufada)*
<b>Vegetais</b>	Couve flor cozida
<b>Sobremesa</b>	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

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

## TERÇA-FEIRA

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

## QUARTA-FEIRA

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

## QUINTA-FEIRA

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

## SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Ervilhas
<b>Prato</b>	Tamboril estufado com batata cozida
<b>Vegetais</b>	Cenoura raspada e tomate
<b>Sobremesa</b>	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 Amendoi 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

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

## TERÇA-FEIRA

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

## QUARTA-FEIRA

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

## QUINTA-FEIRA

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

## SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Legumes
<b>Prato</b>	Estufado de frango, massa, grão de bico e cenoura*
<b>Vegetais</b>	Alface
<b>Sobremesa</b>	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

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

## TERÇA-FEIRA

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

## QUARTA-FEIRA

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

## QUINTA-FEIRA

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

## SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Cenoura
<b>Prato</b>	Pescada cozida com batata, cenoura e ovo*
<b>Vegetais</b>	Brócolos cozidos
<b>Sobremesa</b>	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.