

# MENU SEMANAL

1

## SEGUNDA-FEIRA

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Sopa</b>      | Cenoura e grão de bico                           |
| <b>Prato</b>     | *Tranche de salmão grelhado com arroz de 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>     | *Empadão de carne (carne bovino picada, tomate e puré de batata) |
| <b>Vegetais</b>  | Brócolos cozidos   |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época   |

## QUARTA-FEIRA

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Sopa</b>      | Legumes   |
| <b>Prato</b>     | *Esparguete salteada com cenoura e filete de pescada no forno |
| <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 de 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, cebola e alho) |
| <b>Vegetais</b>  | Alface   |
| <b>Sobremesa</b> | 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.



# MENU SEMANAL 2



## SEGUNDA-FEIRA

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

## TERÇA-FEIRA

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Sopa</b>      | Couve coração   |
| <b>Prato</b>     | *Esparguete salteada com cenoura e filete de pescada no forno |
| <b>Vegetais</b>  | Salteado de cenoura e feijão verde                            |
| <b>Sobremesa</b> | *Mousse de chocolate  |

## QUARTA-FEIRA

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Sopa</b>      | Cenoura   |
| <b>Prato</b>     | *Vitela estufada (cenoura, tomate) e puré de batata |
| <b>Vegetais</b>  | Alface e cenoura raspada                            |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época                                      |

## QUINTA-FEIRA

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

## SEXTA-FEIRA

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Sopa</b>      | Agrião  |
| <b>Prato</b>     | *Almondegas (bovino) com esparguete salteada com tomate |
| <b>Vegetais</b>  | Couve flor cozida                                       |
| <b>Sobremesa</b> | 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

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Sopa</b>      | *Brócolos  |
| <b>Prato</b>     | *Pescada à Gomes de Sá (batata, pescada, ovo, cebola, cenoura e salsa) |
| <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 atum/cavala com arroz e molho bechamél |
| <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 (peru/frango) com cenoura e couve branca |
| <b>Vegetais</b>  | Brócolos cozidos  |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época  |

## SEXTA-FEIRA

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Sopa</b>      | Ervilhas  |
| <b>Prato</b>     | *Caldeirada de tamboril com tomate, pimento e cenoura |
| <b>Vegetais</b>  | Alface  |
| <b>Sobremesa</b> | 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

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Sopa</b>      | *Couve lombarda e feijão vermelho          |
| <b>Prato</b>     | *Bife de peru grelhado com arroz de tomate |
| <b>Vegetais</b>  | Alface e cenoura raspada                   |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época                             |

## TERÇA-FEIRA

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

## QUARTA-FEIRA

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Sopa</b>      | Cenoura  |
| <b>Prato</b>     | *Esparguete salteada (tomate e curgete) 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>     | *Mimos de pescada estufada (alho frances e tomate) com arroz branco |
| <b>Vegetais</b>  | Brócolos cozidos  |
| <b>Sobremesa</b> | *Leite creme  |

## SEXTA-FEIRA

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Sopa</b>      | Legumes  |
| <b>Prato</b>     | *Rancho (massa macarrão, grão, cenoura, couve coração e carne porco) |
| <b>Vegetais</b>  | Alface   |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época   |

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

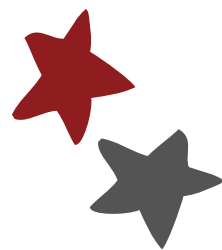
1 Glúten 2 Crustáceos 3 Ovo 4 Peixe 5 Amendoim 6 Soja 7 Leite 8 Frutos de casca rija 9 Aipo 10 Mostarda 11 Sésamo 12 Sulfitos 13 Tremoço 14 Moluscos.

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

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Sopa</b>      | Brócolos  |
| <b>Prato</b>     | *Panadinhos de peixe no forno 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 carne bovino, cenoura, couve e grão bico |
| <b>Vegetais</b>  | Salteado de curgete e cenoura   |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época  |

## QUARTA-FEIRA

|                  |                                    |
|------------------|------------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Agrião                             |
| <b>Prato</b>     | *Ovos mexidos com arroz de 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 no forno 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>  | Feijão verde cozido                       |
| <b>Sobremesa</b> | 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.

