



Ementa – maio 2018



Dia	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
02 4ª feira	Ervilhas	Calamares	Pescada cozida	Fruta
03 5ª feira	Canja de galinha	Carne vaca caçarola c/ arroz feijão	Lombinhos de porco grelhados	Gelatina
04 6ª feira	Caldo verde	Filetes de pescada	Peixe espada grelhado	Bolo de laranja
07 2ª feira	Macedónia	Esparguete à carbonara	Febras grelhadas	Fruta
08 3ª feira	Couve c/ feijão encarnado	Lombos de fogonero em cama de broa	Lombos de fogonero com limão	Pudim de caramelo
09 4ª feira	Abóbora com massinhas	Escalopes porco c/ molho mostarda	Carne de vaca cozida	Fruta
10 5ª feira	Alface	Perú assado c/ molho citrinos	Lombinhos de porco grelhados	Fruta
11 6ª feira	Macedónia de legumes	Rissóis de peixe	Salmão grelhado	Arroz doce
14 2ª feira	Couve portuguesa	Hambúrguer de aves	Cozido simples	Fruta
15 3ª feira	Lentilhas	Empadão de atum em cama de legumes	Carapau grelhado	Mousse de chocolate
16 4ª feira	Canja de galinha	Arroz à Valenciana	Frango cozido	Fruta
17 5ª feira	Abóbora e couve	Carne porco assada c/ feijão preto	Febra grelhada	Fruta
18 6ª feira	Lavrador	Pescada em crosta de broa milho	Pescada grelhada com limão	Bolo de iogurte
21 2ª feira	Creme de cenoura	Croquetes de carne	Frango cozido	Fruta
22 3ª feira	Alho francês	Pizza de cogumelos, ananás e queijo	Pescada cozida	Gelatina
23 4ª feira	Feijão verde	Frango assado c/ molho farinheira	Perú ao natural	Fruta
24 5ª feira	Caldo verde	Rojões estufados	Carne vaca cozida	Fruta
25 6ª feira	Espinafres com grão	Salmão com cogumelos, ervilhas e milho	Red fish assado ao natural	Aletria
28 2ª feira	Couve flôr	Chilli de carne de vaca	Miminhos de frango grelhados	Fruta
29 3ª feira	Juliana de legumes	Bifinhos de porco c/ molho cogumelos	Febras grelhadas	Bolo de laranja
30 4ª feira	Creme de abóbora	Panadinhos de frango	Cozido simples	Fruta

As dietas só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até as 09:30.

Todos os pratos são acompanhados de legumes e/ou saladas variados

Lisboa, 02 de maio de 2018



Rua Armino Rodrigues, 28
1600-414 Lisboa
T: 21 754 15 30 F: 21 754 15 15
colegioplanalto@colegiosfomento.pt