

# INFANTIL EMENTA

02 a 06 de Maio



## Segunda

02  
Mai

|           |                        |
|-----------|------------------------|
| Sopa      | Espinafres             |
| Prato     | Esparguete á bolonhesa |
| Sobremesa | Fruta da época         |

## Terça

03  
Mai

|           |                                     |
|-----------|-------------------------------------|
| Sopa      | Creme de Legumes                    |
| Prato     | Pescada cozida com batata e cenoura |
| Sobremesa | Fruta da época                      |

## Quarta

04  
Mai

|           |                         |
|-----------|-------------------------|
| Sopa      | Lombardo                |
| Prato     | Frango assado com arroz |
| Sobremesa | Fruta da Época          |

## Quinta

05  
Mai

|           |                           |
|-----------|---------------------------|
| Sopa      | Creme de Cenoura          |
| Prato     | Bife de peru com massinha |
| Sobremesa | Fruta Época               |

## Sexta

06  
Mai

|           |                         |
|-----------|-------------------------|
| Sopa      | Alho Francês            |
| Prato     | Arroz de peixe( maruca) |
| Sobremesa | Fruta da Época          |



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

# INFANTIL EMENTA

09 a 13 de Maio



## Segunda

09  
Mai

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Cenoura e Nabo                                  |
| Prato     | Picadinhode frango c/ Massinha/Alface e Cenoura |
| Sobremesa | Fruta da Época                                  |

## Terça

10  
Mai

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Couve coração                            |
| Prato     | Saladinha de salmão com batata e legumes |
| Sobremesa | Gelatina                                 |

## Quarta

11  
Mai

|           |                                   |
|-----------|-----------------------------------|
| Sopa      | Creme de Abóbora                  |
| Prato     | Bife de vitela com massa tricolor |
| Sobremesa | Fruta da Época                    |

## Quinta

12  
Mai

|           |                                     |
|-----------|-------------------------------------|
| Sopa      | Creme de ervilhas                   |
| Prato     | Perú Desfiado/Arroz/Alface e Tomate |
| Sobremesa | Fruta da Época                      |

## Sexta

13  
Mai

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Nabiças                                  |
| Prato     | Bacalhau fresco cozido/Batata/Espinafres |
| Sobremesa | Fruta da Época                           |



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

# INFANTIL EMENTA

## 16 a 20 de Maio



### Segunda

16  
Mai

|           |                                 |
|-----------|---------------------------------|
| Sopa      | Creme de Abóbora                |
| Prato     | Hamburguer vitela/Arroz/Legumes |
| Sobremesa | Fruta da Época                  |

### Terça

17  
Mai

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Feijão Verde                           |
| Prato     | Abrótea Lascada/Cotovelinhos/Macedónia |
| Sobremesa | Gelatina                               |

### Quarta

18  
Mai

|           |                        |
|-----------|------------------------|
| Sopa      | Creme de Cenoura       |
| Prato     | Arroz de Perú no Forno |
| Sobremesa | Fruta da Época         |

### Quinta

19  
Mai

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Creme de Alface                            |
| Prato     | Escalopes de vitela c/ esparguete e salada |
| Sobremesa | Fruta da Época                             |

### Sexta

20  
Mai

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Couve coração                               |
| Prato     | Salada de Pescada c/ Batata/Macedónia e Ovo |
| Sobremesa | Fruta                                       |



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

# INFANTIL EMENTA

23 a 27 de Maio



## Segunda

23  
Mai

|           |                                       |
|-----------|---------------------------------------|
| Sopa      | Couve-Flôr                            |
| Prato     | Bife de peru/Arroz/Ervilhas e cenoura |
| Sobremesa | Fruta da Época                        |

## Terça

24  
Mai

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Creme de Abóbora                         |
| Prato     | Douradinhos no forno/ Batata e Macedónia |
| Sobremesa | Gelatina                                 |

## Quarta

25  
Mai

|           |                                     |
|-----------|-------------------------------------|
| Sopa      | Alface                              |
| Prato     | Bifinhos de frango c/arroz e salada |
| Sobremesa | Fruta da Época                      |

## Quinta

26  
Mai

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Creme de Cenoura                                |
| Prato     | Frango Assado com massa farfalle e pure cenoura |
| Sobremesa | Fruta da Época                                  |

## Sexta

27  
Mai

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Feijão verde                             |
| Prato     | Pescada Lascada no forno/Batata/Brócolos |
| Sobremesa | Fruta da Época                           |



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

# INFANTIL EMENTA

30 de Maio a  
03 de Junho



## Segunda

30  
Mai

|           |                                 |
|-----------|---------------------------------|
| Sopa      | Espinafres                      |
| Prato     | Croquetes de Carne/Arroz/Salada |
| Sobremesa | Fruta da Época                  |

## Terça

31  
Mai

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Alho francês                                 |
| Prato     | Saladinha de Pescada com Batata/feijao verde |
| Sobremesa | Gelatina                                     |

## Quarta

01  
Jun

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Canja                                     |
| Prato     | Hamburguer vitela c/Massinha/ batata pala |
| Sobremesa | Gelado                                    |

## Quinta

02  
Jun

|           |                       |
|-----------|-----------------------|
| Sopa      | Abóbora               |
| Prato     | Arroz de Aves ( Perú) |
| Sobremesa | Fruta da Época        |

## Sexta

03  
Jun

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Juliana                                 |
| Prato     | Maruca com batata, legumes e ovo ralado |
| Sobremesa | Fruta da Época                          |



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

# INFANTIL EMENTA

06 a 10 de Junho



## Segunda

06  
Jun

|           |                                    |
|-----------|------------------------------------|
| Sopa      | Macedónia                          |
| Prato     | Esparguete á bolonhesa com legumes |
| Sobremesa | Fruta                              |

## Terça

07  
Jun

|           |                        |
|-----------|------------------------|
| Sopa      | Creme Cenoura          |
| Prato     | Arroz de Peixe/ Salada |
| Sobremesa | Gelatina               |

## Quarta

08  
Jun

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Brócolos                                  |
| Prato     | Perú estufado com batata e cenoura ralada |
| Sobremesa | Fruta                                     |

## Quinta

09  
Jun

|           |                           |
|-----------|---------------------------|
| Sopa      | Creme de Legumes          |
| Prato     | Frango grelhado com arroz |
| Sobremesa | Fruta da Época            |

## Sexta

10  
Jun

**FERIADO “Dia de Portugal”**



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

# INFANTIL EMENTA

13 a 17 de Junho



## Segunda

13  
Jun

FERIADO “Dia de Santo António de Lisboa”

## Terça

14  
Jun

|           |                           |
|-----------|---------------------------|
| Sopa      | Sopa de macedóna          |
| Prato     | Massa tricolor com salmão |
| Sobremesa | Fruta                     |

## Quarta

15  
Jun

|           |                                 |
|-----------|---------------------------------|
| Sopa      | Brócolos                        |
| Prato     | Perú assado com arroz e legumes |
| Sobremesa | Fruta                           |

## Quinta

16  
Jun

FERIADO “Corpo de Deus”

## Sexta

17  
Jun

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Feijão Verde                            |
| Prato     | Filetes de Pescada com Arroz de Cenoura |
| Sobremesa | Fruta da Época                          |



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

# INFANTIL EMENTA

## 20 a 24 de Junho



### Segunda

20  
Jun

|           |                                 |
|-----------|---------------------------------|
| Sopa      | Creme de Cenoura                |
| Prato     | Strogonoff de Aves/Arroz/Salada |
| Sobremesa | Fruta                           |

### Terça

21  
Jun

|           |                                   |
|-----------|-----------------------------------|
| Sopa      | Feijão Verde                      |
| Prato     | Peixe assado c/ Batata e Brócolos |
| Sobremesa | Fruta                             |

### Quarta

22  
Jun

|           |                                    |
|-----------|------------------------------------|
| Sopa      | Creme de Legumes                   |
| Prato     | Vitela Estufada com arroz e Salada |
| Sobremesa | Fruta                              |

### Quinta

23  
Jun

|           |                                   |
|-----------|-----------------------------------|
| Sopa      | Couve-flôr                        |
| Prato     | Frango Assado/Esparguete/Ervilhas |
| Sobremesa | Fruta                             |

### Sexta

24  
Jun

|           |                          |
|-----------|--------------------------|
| Sopa      | Espinafres               |
| Prato     | Arroz de Peixe (Pescada) |
| Sobremesa | Fruta                    |



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



# INFANTIL EMENTA

27 a 30 de Junho



## Segunda

27  
Jun

---

|           |                             |
|-----------|-----------------------------|
| Sopa      | Creme de legumes            |
| Prato     | Picadinho de peru com arroz |
| Sobremesa | Fruta da época              |

## Terça

28  
Jun

---

|           |                                      |
|-----------|--------------------------------------|
| Sopa      | Sopa de abóbora                      |
| Prato     | Saladinha de maruca com batata e ovo |
| Sobremesa | Fruta da época                       |

## Quarta

29  
Jun

---

|           |                             |
|-----------|-----------------------------|
| Sopa      | Creme de ervilhas           |
| Prato     | Bife de frango com espirais |
| Sobremesa | Fruta da época              |

## Quinta

30  
Jun

---

|           |                           |
|-----------|---------------------------|
| Sopa      | Sopa de couve flor        |
| Prato     | Vitela estufada com arroz |
| Sobremesa | Fruta da época            |



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio