



# EMENTA DA INFANTIL

## **02/março**

Sopa de feijão verde  
Perna de peru estufada com arroz de cenoura e couve-flor  
Fruta da época

## **03/março**

Creme de ervilhas  
Maruca cozida com batatas e brócolos salteados  
Fruta da época

## **04/março**

Sopa juliana  
Perna de frango com limão e orégãos, massa tricolor, ervilhas e cenoura  
Fruta da época

## **05/março**

Creme de cenoura  
Bifinhos de vitela com batata e legumes estufados (lombardo, cenoura e courgette)  
Fruta da época

## **06/março**

Creme de courgette  
Lombos de escamudo corados com arroz e cenoura assada  
Bolo de iogurte

Notas:

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





# EMENTA DA INFANTIL

## **09/março**

Sopa de espinafres  
Coxas de frango estufadas com esparguete e cenoura ralada  
Fruta da época

## **10/março**

Crene de cenoura com pevide  
Lombinhos de pescada no forno com batatas esmagadas e brócolos  
Gelatina/fruta da época

## **11/março**

Sopa de Alho francês  
Vitela estufada ao natural com arroz de ervilhas  
Fruta da época

## **12/março**

Creme de legumes  
Cozido simples  
Fruta da época

## **13/março**

Sopa de macedónia  
Massinha de peixe (pescada e maruca)  
Leite creme/fruta da época

Notas:

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



# EMENTA DA INFANTIL

## **16/março**

Sopa de favas  
Esparguete à bolonhesa  
Fruta da época

## **17/março**

Creme de espinafres  
Bacalhau fresco cozido com batatas e brócolos  
Gelatina/fruta da época

## **18/março**

Creme de abóbora  
Escalopes de vitela com arroz e legumes estufados (courgette e cenoura)  
Fruta da época

## **19/março**

Creme de Brócolos  
Perna de frango corada com espirais tricolor e couve-flôr  
Fruta da época

## **20/março**

Sopa de feijão verde  
Lombos de escamudo com batatas assadas e legumes  
Bolo de chocolate/fruta da época

Notas:

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





# EMENTA DA INFANTIL

## **23/março**

Creme de cenoura  
Croquetes de carne com arroz e legumes  
Fruta da época

## **24/março**

Sopa de macedónia  
Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate  
Gelatina/fruta da época

## **25/março**

Sopa de feijão-verde  
Peru assado no forno com esparguete e cenoura ralada  
Fruta da época

## **26/março**

Sopa de legumes  
Carne de porco com puré de maçã, batatas aos cubos e alface  
Fruta da época

## **27/março**

Sopa de espinafres  
Massinha de maruca com legumes  
Fruta da época

Notas:

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