Ementa – março 20

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
02	2ª feira	Sopa de feijão verde	Costeletas de porco à salsicheiro	Costeletas de porco grelhadas	Fruta
03	3ª feira	Creme de ervilhas	Empadão de Atum (arroz)	Red-fish assado ao natural	Fruta
04	4ª feira	Sopa juliana	Perna de frango com limão e orégãos	Bifinhos de frango grelhado	Fruta
05	5ª feira	Creme cenoura c/ coentros	Bitoque de vitela	Bifinhos de vitela grelhados	Fruta
06	6ª feira	Caldo verde	Lombinhos de salmão no forno em cama de espinafres	Lombinhos de escamudo no forno	Bolo de yogurte
09	2ª feira	Sopa de espinafres	Hambúrguer de aves	Hambúrguer de aves grelhadas	Fruta
10	3ª feira	Creme cenoura c/ pevide	Filetes de pescada no forno	Lombinho de pescada na grelha	Gelatina / fruta
11	4ª feira	Sopa alho francês	Carne de porco assada com molho de citrinos	Perna de peru corada	Fruta
12	5ª feira	Sopa do cozido	Cozido à portuguesa	Cozido simples	Fruta
13	6ª feira	Sopa de macedónia	Massinha de Peixe (pescada, maruca e delícias mar)	maruca cozida	Mousse / fruta
16	2ª feira	Creme favas c/ coentros	Esparguete bolonhesa	Perna de peru estufado simples	Fruta
17	3ª feira	Sopa de macedónia	Pataniscas de bacalhau	Bacalhau fresco cozido	Gelatina / fruta
18	4ª feira	Creme de abóbora	Espetadas mistas	Escalopes de vaca grelhados	Fruta
19	5ª feira	Creme de brócolos	Perna de frango assada com alecrim	Perna de frango corada	Fruta
20	6ª feira	Sopa de feijão verde	Salada de salmão	Lombinhos de salmão no forno	Bolo de chocolate / fruta
23	2ª feira	Creme de cenoura	Croquetes de carne	Frango cozido	Fruta
24	3ª feira	Macedónia	Filetes de pescada panados no forno	Pescada grelhada c/batata e brócolos	Gelatina / fruta
25	4ª feira	Feijão verde	Perú assado no forno	Peru ao natural	Fruta
26	5ª feira	Caldo Verde	Feijoada à Brasileira	Frango corado	Fruta
27	6ª feira	Espinafres com grão	Lascas de salmão com ervilhas, milho e cenoura	Red fish ao natural	Aletria / fruta
30	2ª feira	Alho francês	Chilli de carne de vaca	Cozido simples	Fruta
31	3ª feira	Couve flôr	Lombos de cavala com ervas aromáticas	Solha grelhada	Gelatina /fruta

As dietas só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais ate as 09:30.
Todos os pratos são acompanhados de legumes e/ou saladas variados

Lisboa, 02 de março de 2020

COLÉGIOS FOMENTO | COLÉGIO PLANALTO | COLÉGIO MIRA RIO | COLÉGIO HORIZONTE | COLÉGIO CEDROS
Rua Armindo Rodrigues, 28
1600-414 Lisboa
T: 21 754 15 30 F: 21 754 15 15
colegioplanalto@colegiosfomento.pt