



Ementa – abril 2018



Dia	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
09 2ª feira	Nabo com cenoura	Omolete de cogumelos no forno	Febras grelhadas	Fruta
10 3ª feira	Lombardo com feijão	Pescada à brás c/ alho francês	Abrotea cozida	Gelatina
11 4ª feira	Macedónia de legumes	Ranchinho	Frango cozido	Fruta
12 5ª feira	Nabiças	Perna de peru assada c/ laranja	Carne de vaca cozida	Fruta
13 6ª feira	Alho francês	Pastéis de bacalhau	Solha grelhada	Bolo de Chocolate
16 2ª feira	Creme de alface	Esparquete à bolonhesa	Lombinhos de porco grelhados	Fruta
17 3ª feira	Feijão verde	Filetes de pescada no forno	Pescada grelhada	Fruta
18 4ª feira	Canja	Bifanas	Cozido simples	Fruta
19 5ª feira	Couve c/ feijão encarnado	Frango de caril	Perú assado ao natural	Fruta
20 6ª feira	Espinafres	Atum c/ salada feijão frade	Peixe espada grelhado	Aletria
23 2ª feira	Couve-flor	Strogonoff de carne de vaca	Lombinhos de porco grelhados	Fruta
24 3ª feira	Grão c/ espinafres	Pescada em crosta de laranja e alecrim	Pescada cozida	Gelatina
25 4ª feira	FERIADO			
26 5ª feira	Creme de Abóbora	Bifinhos de porco c/ molho cogumelos	Cozido simples	Fruta
27 6ª feira	Feijão verde	Bacalhau c/ natas	Lombinhos de salmão c/ ervas aromáticas	Arroz doce
30 2ª feira	Creme de cenoura	Almôndegas de aves	Bifinhos de frango grelhados	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 abril de 2018



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