



Ementa – setembro 19



	Dia	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
09	2ª feira	Alho francês	Bolonhesa de carne de vaca	Bife de frango grelhado	Fruta da época
10	3ª feira	Creme Abóbora c/ coentros	Salada feijão frade c/ atum e ovo	Red fish no forno	Fruta da época
11	4ª feira	Nabiças	Rojões estufados	Frango cozido em caldo louro/alecrim	Fruta da época
12	5ª feira	Canja	Perna de peru assada	Bife de peru grelhado	Fruta da época
13	6ª feira	Espinafres c/ grão	Feijoada de manta pota	Filetes gratinados	Fruta da época / Bolo de chocolate
16	2ª feira	Creme favas com hortelã	Strogonoff de vitela	Costeletas de porco grelhadas	Fruta da época
17	3ª feira	Juliana	Meia desfeita de bacalhau	Solha grelhada	Fruta da época
18	4ª feira	Aveludado de couve-flor	Frango de tomatada	Cozido simples	Fruta da época
19	5ª feira	Feijão verde	Bifanas de porco estufadas	Perna de peru no forno	Fruta da época
20	6ª feira	Sopa de lombardo	Omolete de queijo e salsa no forno	Maruca cozida	Fruta da época / Gelatina
23	2ª feira	Creme de abóbora	Almôndegas de aves	Carne de vaca estufada	Fruta da época
24	3ª feira	Creme de bróculos	Filetes de pescada panados no forno	Filetes gratinados	Gelatina
56	4ª feira	Grão c/ espinafres	Carne de porco assada c/ ananás	Perú estufado simples	Fruta da época
26	5ª feira	Courgete	Arroz de aves	Frango cozido c/ ervas aromáticas	Fruta da época
27	6ª feira	Creme de alface	Rissóis de pescada	Pescada no forno	Fruta da época/Bolo de laranja
30	6ª feira	Camponesa	Salteado de esparguete c/ fiambre, cogumelos e ovo	Bife de frango grelhado	Fruta da época

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, 04 de setembro de 2019



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