

EMENTA GERAL

03/mai

Sopa	Creme de favas com coentros
Prato	Strogonoff de Vaca
Dieta	Perna de Perú Estufada
Vegetariana	Hamburguer de Soja
Acompanhamento	Arroz /Salada
Sobremesa	Fruta da Época

04/mai

Sopa	Feijão Verde
Prato	Pasteis de Bacalhau
Dieta	Maruca No Forno
Vegetariana	Quiche de Espinafres
Acompanhamento	Arroz /Batata Cozida /Brócolos/ Saladas
Sobremesa	

05/mai

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Febras de Porco com Molho á Salsicheiro
Dieta	Bife de Perú Grelhado
Vegetariana	Paella de Legumes
Acompanhamento	Batata Frita/Arroz/ Salada de Beterraba com Maçã
Sobremesa	Fruta da Época

06/mai

Sopa	Brócolos
Prato	Perna de Frango Assada com Alecrim
Dieta	Perna de Frango Corada
Vegetariana	Cuscuz com Legumes
Acompanhamento	Esparguete /Couve-flôr e Cenoura Salteada
Sobremesa	Fruta da Época

07/mai

Sopa	Espinafres Com Grão
Prato	Pizza de Atum
Dieta	Pescada Cozida
Vegetariana	Pizza de Legumes
Acompanhamento	Batata/Brocolos / Saladas
Sobremesa	Bolo Chocolate /Fruta da Época

10/mai

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Croquetes de Carne
Dieta	Bife de Perú
Vegetariana	Almondegas de Soja
Acompanhamento	Arroz Tomate/ Alface, Cenoura e Tomate
Sobremesa	Fruta da Época

11/mai

Sopa	Feijão Verde
Prato	Peixe Lascado C/ Batata e Brócolos
Dieta	Pescada Cozida
Vegetariana	Batata Recheada
Acompanhamento	Batata/ Brócolos e Cenoura
Sobremesa	Gelatina /Fruta

12/mai

Sopa	Juliana de Legumes
Prato	Frango assado com Molho de Farinheira
Dieta	Frango Grelhado
Vegetariana	Lasanha de Legumes e Requeijão
Acompanhamento	Espirais /Arroz/Brócolos
Sobremesa	Fruta da Época

13/mai

Sopa	Canja
Prato	Carne de Porco aos Cubos
Dieta	Carne de Vaca Simples
Vegetariana	Quiche de Brócolos
Acompanhamento	Esparguete/ Lombardo
Sobremesa	Fruta da Época

14/mai

Sopa	Alho Francês
Prato	Pescada no Forno c/ Batata Assada
Dieta	Solha Grelhada
Vegetariana	Canellones de Legumes
Acompanhamento	Batata Assada/Brócolos /Cenoura
Sobremesa	Arroz Doce/ Fruta

17/mai

Sopa	Nabo e Cenoura
Prato	Ovos Mexidos com Salsichas
Dieta	Bife de Vitela Grelhado
Vegetariana	Ervilhas com Ovo Escalfado
Acompanhamento	Esparguete/Alface, Cenoura e Tomate/ Legumes Salteados
Sobremesa	Fruta da Época

18/mai

Sopa	Couve coração
Prato	Bacalhau com Natas
Dieta	Pescada no forno Simples
Vegetariana	Legumes Gratinados
Acompanhamento	Arroz/Batata/ Legumes Salteados
Sobremesa	Gelatina/ Fruta

19/mai

Sopa	Nabiças
Prato	Carne de Porco á Portuguesa
Dieta	Cozido Simples
Vegetariana	Crepes de Legumes
Acompanhamento	Batata ao Cubo/Batata Cozida/Couve e Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

20/05/2021 Refeição Mediterrânica

Sopa	Creme de Ervilhas
Prato	Rancho
Dieta	Frango Corado ao natural
Vegetariana	Rancho de Legumes
Acompanhamento	Massa Espiral / Brócolos Salteados
Sobremesa	Fruta da Época

21/05/2021 Refeição Mediterrânica

Sopa	Creme de Abóbora com coentros
Prato	Salada de Salmão com ervas aromáticas
Dieta	Salmão grelhado
Vegetariana	Tarte de cogumelos e queijo fresco
Acompanhamento	Massa tricolor/ batata / Macedónia
Sobremesa	Fruta da época/ Mini tarde de Granola com iogurte e frutas

24/mai

Sopa	Couve Lombarda
Prato	Esparguete á Carbonara
Dieta	Bife Frango Grelhado
Vegetariana	Favas com Ovo Mexido/ Pão Torrado
Acompanhamento	Esparguete/Salada de couve-flor e beterraba
Sobremesa	Fruta da Época

25/mai

Sopa	Feijão Verde
Prato	Peixe á Brás Com Alho Francês
Dieta	Abrótea Cozida
Vegetariana	Esparguete com Queijo e Alho Francês
Acompanhamento	Batata / Macedónia / Alface ,Couve Roxa
Sobremesa	Gelatina /Fruta

26/mai

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Arroz de Perú no Forno
Dieta	Perú Estufado Simples
Vegetariana	Quiche de Legumes
Acompanhamento	Arroz / Brócolos/ Alface/ Cenoura e Tomate
Sobremesa	Fruta da Época

27/mai

Sopa	Caldo Verde
Prato	Carne de Porco á Jardineira
Dieta	Carne de Vaca Estufada
Vegetariana	Jardineira de Soja
Acompanhamento	Batata Cozida/ Couve-Branca
Sobremesa	Fruta da Época

28/mai

Sopa	Grão com espinafres
Prato	Lasanha de Atum
Dieta	Pescada cozida
Vegetariana	Lasanha de Legumes
Acompanhamento	Batata/cenoura/Macedónia
Sobremesa	Bolo márm * *

31/mai

Sopa	Couve Flôr
Prato	Chili com Carne de Vaca
Dieta	Bife de Perú Grelhado
Vegetariana	Quiche de espinafres
Acompanhamento	Arroz/ Ervilhas/ Salada de Tomate e Alface
Sobremesa	Fruta da Época

Notas (*):

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

As dietas e o vegetariano só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até às 09h30.

Todos os pratos são acompanhados de saladas variadas.