



## EMENTA GERAL

### 04/jan

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

### 05/jan

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

### 06/jan

Sopa	Juliana
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

### 07/jan

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

### 08/jan

Sopa	Alho Francês
Prato	Pizza de Atum /Cogumelos/ Queijo e Milho
Dieta	Pescada Grelhada
Vegetariana	Pizza Anáns, Milho e Queijo
Acompanhamento	Macedónia/ Salada Couve de Bruxelas
Sobremesa	Mousse de Chocolate/ Fruta

## 11/jan

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

## 12/jan

Sopa	Couve-Branca
Prato	Salada de Pescada c/ Macedónia e Ovo
Dieta	Bacalhau Fresco Cozido
Vegetariana	Legumes Gratinados
Acompanhamento	Batata /Brócolos e Cenoura/Salada de Alface, Milho e Tomate
Sobremesa	Arroz Doce/ Fruta

## 13/jan

Sopa	Canja de Galinha
Prato	Panados de Porco
Dieta	Vitela Cozida Simples
Vegetariana	Crepes de Legumes
Acompanhamento	Esparguete/Arroz/Legumes salteados
Sobremesa	Fruta

## 14/jan

Sopa	Creme de cenoura c/ coentros
Prato	Feijoada á Portuguesa
Dieta	Frango Grelhado
Vegetariana	Feijoada de Legumes
Acompanhamento	Arroz/Couve Flor e Courgete
Sobremesa	Fruta

## 15/jan

Sopa	Feijão verde
Prato	Salada de Salmão
Dieta	Salmão Grelhado
Vegetariana	Bringela Recheada
Acompanhamento	Massa Espiral Tricolor/Brócolos
Sobremesa	Bolo de Lai *

## 18/jan

Sopa	Sopa de Espinafres
Prato	Hamburguer de Aves
Dieta	Cozido Simples
Vegetariana	Caril de grão com legumes
Acompanhamento	Farfalle/Batata/ Couve Branca/Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

## 19/jan

Sopa	Creme de Ervilhas
Prato	Douradinhos no Forno
Dieta	Red-Fish Assado ao Natural
Vegetariana	Tortilha de Legumes
Acompanhamento	Arroz de Tomate / Couve-flôr salteada
Sobremesa	Gelatina

## 20/jan

Sopa	Caldo Verde
Prato	Frango Assado
Dieta	Frango Corado Simples
Vegetariana	Salada de Ervilhas, Ananás, Queijo Fresco
Acompanhamento	Esparguete/ Alface e Tomate
Sobremesa	Fruta da Época

## 21/jan

Sopa	Lombardo com Feijão
Prato	Arroz á Salsicheiro
Dieta	Escalopes de Vitela
Vegetariana	Bolonhesa de Lentilhas
Acompanhamento	Arroz/ Chucrute/ Alface e Milho
Sobremesa	Fruta da Época

## 22/jan

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Atum Com Feijão Frade Ovo e Batata
Dieta	Pescada Cozida
Vegetariana	Paelha de Legumes
Acompanhamento	Batata Cozida / Cenoura/ Macedónia
Sobremesa	Bolo Márm * *

## 25/jan

<b>Sopa</b>	Couve Coração
<b>Prato</b>	Esparguete á Bolonhesa
<b>Dieta</b>	Febras Grelhadas
<b>Vegetariana</b>	Ovo Mexido com Salsichas de Tofu
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete /Alface, Tomate, Cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta

## 26/jan

<b>Sopa</b>	Espinafres com Grão
<b>Prato</b>	Empadão de Atum (Arroz)
<b>Dieta</b>	Salmão Grelhado
<b>Vegetariana</b>	Feijoada de Cogumelos
<b>Acompanhamento</b>	Arroz/Batata/Couves de Bruxelas
<b>Sobremesa</b>	Gelatina/Fruta

## 27/jan

<b>Sopa</b>	Sopa Alho francês
<b>Prato</b>	Carne de Porco Assada Com Laranja
<b>Dieta</b>	Perna de Perú corada
<b>Vegetariana</b>	Omolete de Salsa e Cebola
<b>Acompanhamento</b>	Batata Frita/Arroz /Couves de Bruxelas Salteadas
<b>Sobremesa</b>	Fruta

## 28/jan

<b>Sopa</b>	Canja
<b>Prato</b>	Rancho ( frango , porco e salsichas de aves )
<b>Dieta</b>	Frango Grelhado
<b>Vegetariana</b>	Rancho Vegetariano
<b>Acompanhamento</b>	Arroz / Macarronete / Grão / Cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

## 29/jan

<b>Sopa</b>	Sopa de Macedónia
<b>Prato</b>	Filetes de Pescada Panados no Forno
<b>Dieta</b>	Bacalhau Grelhado
<b>Vegetariana</b>	Quiche de Espinafres
<b>Acompanhamento</b>	Arroz de Cenoura e Ervilhas/Batata/Legumes salteados
<b>Sobremesa</b>	Arroz Doce *

## 01/fev

<b>Sopa</b>	Espinafres
<b>Prato</b>	Ervilhas com Ovo Escalfado
<b>Dieta</b>	Frango Corado Simples
<b>Vegetariana</b>	Tarte de Alho Francês e Cogumelos
<b>Acompanhamento</b>	Batata/Legumes salteados
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### Notas (\*):

*A ementa com os valores nutricionais e alergênicos 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.*