

# INFANTIL EMENTA

01 julho



## Sexta

01  
jul

---

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Lascas de pescada com esmagado de batata e repolho
Sobremesa	Puré de fruta da época



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

# INFANTIL EMENTA

04 a 08 de Julho



## Segunda

04  
jul

Sopa	Sopa de curgete
Prato	Novilho picadinho com esparguete e repolho
Sobremesa	Puré de fruta da época

## Terça

05  
jul

Sopa	Creme de legumes
Prato	Pescada cozida com batatinha e cenoura
Sobremesa	Puré de fruta da época

## Quarta

06  
jul

Sopa	Creme de alface
Prato	Frango refogado ao natural com arroz e cenoura
Sobremesa	Puré de fruta da época

## Quinta

07  
jul

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Borrego estufado com massinha e brócolos
Sobremesa	Puré de fruta da época

## Sexta

08  
jul

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Salada de peixe (pescada) com batata
Sobremesa	Puré de fruta da época



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

# INFANTIL EMENTA

## 11 a 15 de Julho



### Segunda

11  
jul

Sopa	Sopa de cenoura e nabo
Prato	Picadinho de frango com massinha e alface e cenoura
Sobremesa	Puré de fruta da época

### Terça

12  
jul

Sopa	Sopa de couve coração
Prato	Saladinha de maruca com batata e legumes
Sobremesa	Puré de fruta da época

### Quarta

13  
jul

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Bife de vitela com arroz
Sobremesa	Puré de fruta da época

### Quinta

14  
jul

Sopa	Creme de curgete
Prato	Perú desfiado com arroz e salada de alface e tomate
Sobremesa	Puré de fruta da época

### Sexta

15  
jul

Sopa	Nabiças
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata cozida e espinafres
Sobremesa	Puré de fruta da época



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

# INFANTIL EMENTA

18 a 22 de Julho



## Segunda

18  
jul

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Picadinho de vitela com arroz e legumes
Sobremesa	Puré de fruta da época

## Terça

19  
jul

Sopa	Feijão-verde
	Pescada lascada com massa cotovelinhos e macedónia
Prato	
Sobremesa	Puré de fruta da época

## Quarta

20  
jul

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Arroz de aves com cenoura
Sobremesa	Puré de fruta da época

## Quinta

21  
jul

Sopa	Creme de alface
Prato	Borrego com esparguete e salada
Sobremesa	Puré de fruta da época

## Sexta

22  
jul

Sopa	Sopa de couve coração
Prato	Saladinha de pescada com arroz de legumes
Sobremesa	Puré de fruta da época



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

# INFANTIL EMENTA

25 a 29 de Julho



## Segunda

25  
jul

Sopa	Couve-flor
Prato	Bifinhos de peru com arroz e cenoura e ervilhas
Sobremesa	Puré de fruta da época

## Terça

26  
jul

Sopa	Crema de abóbora
	Bacalhau fresco lascado com batatinha e
Prato	macedónia
Sobremesa	Puré de fruta da época

## Quarta

27  
jul

Sopa	Alface
Prato	Borrego com arroz e salada
Sobremesa	Puré de fruta da época

## Quinta

28  
jul

Sopa	Crema de cenoura
Prato	Frango estufadinho com massa farfalle e puré de cenoura
Sobremesa	Puré de fruta da época

## Sexta

29  
jul

Sopa	Feijão-verde
Prato	Pescada no forno com batata e brócolos
Sobremesa	Puré de fruta da época



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio