



# Ementa – setembro 20



Dia	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
08 3ª feira	Couve coração	Arroz á salsicheiro	Perna frango cozido simples	Fruta da época / Gelatina
09 4ª feira	Nabiças	Bife vitela com ovo estrelado/mexido	Bife de vitela grelhado	Fruta da época
10 5ª feira	Crema de alface	Perú corado	Perú corado ao natural	Fruta da época
11 6ª feira	Macedónia	Bacalhau com natas	Carapaus grelhados	Fruta da época / Arroz doce
14 2ª feira	Couve Lombarda	Esparguete á carbonara	Escalopes de vaca grelhados	Fruta da época
15 3ª feira	Feijão Verde	Peixe Lascado no Forno com Ovo (Pescada e Abrótea)	Abrótea cozida	Fruta da época / Gelatina
16 4ª feira	Juliana	Arroz de Perú no forno	Perú estufado simples	Fruta da época
17 5ª feira	Caldo Verde	Carne de porco á portuguesa	Cozido simples	Fruta da época
18 6ª feira	Alho francês	Pizza de Atum /Cogumelos/ Queijo e Milho	Pescada grelhada	Fruta da época / Mousse Chocolate
21 2ª feira	Couve flôr	Chili c/ carne vitela	Bife de frango grelhado	Fruta da época
22 3ª feira	Couve-branca	Salada de pescada c/ macedónia e ovo	Bacalhau fresco cozido	Fruta da época / Arroz doce
23 4ª feira	Canja de galinha	Panados de porco	Vitela cozida simples	Fruta da época
24 5ª feira	Crema cenoura c/ coentros	Frango de caril	Frango grelhado	Fruta da época
25 6ª feira	Feijão verde	Pescada assada no forno	Pescada grelhada	Fruta da época/Bolo de laranja
28 2ª feira	Sopa de espinafres	Empadão de vitela	Perna de frango cozido	Fruta da época
29 3ª feira	Crema de ervilhas	Douradinhos no forno	Red-Fish assado ao natural	Fruta da época
30 4ª feira	Caldo verde	Frango assado	Perú corado simples	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, 07 de setembro de 2020



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