



EMENTA GERAL

30/mai

Sopa	Sopa de Espinafres
Prato	Croquetes de carne
Dieta	Bife de frango grelhado
Vegetariana	Caril de grão com legumes
Acompanhamento	Arroz/ Choucrute
Sobremesa	Fruta da Época

31/mai

Sopa	Sopa Alho Francês
Prato	Bacalhau com natas
Dieta	Bacalhau fresco cozido
Vegetariana	omolete salsa e cebola
Acompanhamento	Batata/Ovo cozido/Couves-portuguesa
Sobremesa	Gelatina

01/jun

Sopa	Canja
Prato	Hambúguer vitela (pão/ queijo)
Dieta	Frango Grelhado
Vegetariana	Hambúguer espinafres
Acompanhamento	Batata pala-pala/ arroz/ Legumes salteados
Sobremesa	Fruta da Época/ Gelado

02/jun

Sopa	Sopa Abóbora
Prato	Arroz de Aves
Dieta	Peru estufado
Vegetariana	Tortilha de legumes
Acompanhamento	Macarrão/ Couve-flôr e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

03/jun

Sopa	Juliana
Prato	Atum Com Feijão Frade Ovo e Batata
Dieta	Red-Fish no forno
Vegetariana	Salada de F. Frade com cubos de soja
Acompanhamento	Batata Cozida / Cenoura/ Macedónia
Sobremesa	Bolo/ Fruta

06/jun

Sopa	Macedónia
Prato	Esparguete á bolonhesa
Dieta	Escalopes de vitela grelhado
Vegetariana	Bolonhesa vegetariana
Acompanhamento	Esparguete/Arroz/Salada alface,tomate e cenoura
Sobremesa	Fruta

07/jun

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Arroz de Atum
Dieta	Solha assada no forno
Vegetariana	Ovos verdes
Acompanhamento	Arroz/ Batata/ Cenoura
Sobremesa	Gelatina/Fruta

08/jun

Sopa	Caldo Verde
Prato	Febras á salsicheiro
Dieta	Febras grelhadas com limão
Vegetariana	Courgete recheada
Acompanhamento	Arroz/ Salada
Sobremesa	Fruta

09/jun

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Grelhada mista (porco/ frango)
Dieta	Frango grelhado
Vegetariana	Wrap com legumes e queijo espinafres
Acompanhamento	Batata Frita / Feijão preto/ cenoura e Lombardo
Sobremesa	Fruta da Época

10/jun

Sopa	
Prato	
Dieta	
Vegetariana	
Acompanhamento	
Sobremesa	

13/jun

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariana
Acompanhamento
Sobremesa

14/jun

Sopa	Macedónia
Prato	Salada de salmão
Dieta	Salmão grelhado
Vegetariana	Salada de Tofu
Acompanhamento	Massa tricolor/Macedónia
Sobremesa	Fruta/Gelatina

15/jun

Sopa	Nabiças
Prato	Pá de Porco assada
Dieta	Peru ao Natural
Vegetariana	Crepes de Legumes
Acompanhamento	Batata assada/Arroz/Esparregado/Couve-Flôr e Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

16/jun

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariana
Acompanhamento
Sobremesa

17/jun

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Filetes de pescada
Dieta	Pescada assada
Vegetariana	Legumes á brás
Acompanhamento	Arroz de cenoura e ervilha
Sobremesa	Mousse chocolate

20/jun

Sopa	Creme de cenoura com coentros
Prato	Strogonoff de Aves
Dieta	Bife de peru
Vegetariana	Hamburguer de Soja
Acompanhamento	Arroz /Salada
Sobremesa	Fruta da Época

21/jun

Sopa	Feijão Verde
Prato	Bacalhau espiritual
Dieta	Carapau assado
Vegetariana	Wrapps de Legumes e queijo
Acompanhamento	Batata/Brócolos
Sobremesa	Gelatina/ Fruta

22/jun

Sopa	Creme de legumes
Prato	Paelha
Dieta	Carne de vitela estufada
Vegetariana	Paelha de legumes com ovo
Acompanhamento	Arroz/ Salada
Sobremesa	Fruta da Época

23/jun

Sopa	Couve-flôr
Prato	Perna de Frango Assada com Alecrim
Dieta	Perna de Frango Corada
Vegetariana	Alho Francês á brás
Acompanhamento	Esparguete /Couve-flôr e Cenoura Salteada
Sobremesa	Fruta da Época

24/jun

Sopa	Espinafres Com Grão
Prato	Pizza de Atum
Dieta	Pescada Cozida
Vegetariana	Pizza de Legumes
Acompanhamento	Batata/Brócolos / Saladas
Sobremesa	Gelatina

27/jun

Sopa	Creme de legumes
Prato	Bitoque
Dieta	Bife de vitela
Vegetariana	Bife de tofú
Acompanhamento	Batata frita/Arroz/salada
Sobremesa	Fruta da Época

28/jun

Sopa	Sopa de abóbora
Prato	Pataniscas com arroz de feijão
Dieta	Maruca cozida
Vegetariana	Pataniscas de cenoura
Acompanhamento	Arroz /Batata/C. Flor/Salada
Sobremesa	Fruta da Época

29/jun

Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Salada de frango
Dieta	Bife de frango
Vegetariana	Salada de seitan com legumes
Acompanhamento	Espirais / Legumes salteados
Sobremesa	Fruta da Época

30/jun

Sopa	Sopa de C. Flor
Prato	Febras Panadas
Dieta	Vitela estufada simples
Vegetariana	Quiche espinafres
Acompanhamento	Esparguete/Arroz/Salada
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.