

**E M E N T A** Semana de 09 a 13 de outubro de 2017

**2ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Creme de Abóbora	
<b>Prato</b>	Esparguete à Bolonhesa	
<b>Opção</b>	Gratinado de Peixe em Cama de Legumes	
<b>Vegetariana</b>	Quiche de Brocolos	
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete / Batata Salteada / Ervilhas e Cenoura	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	

**3ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Caldo Vermelho ( Passada/Inteira)	
<b>Prato</b>	Cubos de Salmão com Salteado de Espirais	
<b>Opção</b>	Croquetes de Carne	
<b>Vegetariana</b>	Lasanha de Beringela e Cogumelos	
<b>Acompanhamento</b>	Massa Espiral / Arroz Cenoura / Feijão Verde	
<b>Sobremesa</b>	Gelatina	

**4ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Couve Saboia e Cenoura ( Passada/Inteira)	
<b>Prato</b>	Frango Assado	
<b>Opção</b>	Tirinhas de Pota panadas no forno	
<b>Vegetariana</b>	Wrap Vegetariano com Molho de Alho e Ervas	
<b>Acompanhamento</b>	Arroz / Batata Salteada / Couve Branca Salteada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	

**5ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Penca ( Passada/Inteira)	
<b>Prato</b>	Lombinhos de Pescada em Polme	
<b>Opção</b>	Quiche de Aves	
<b>Vegetariana Ebook</b>	Favas com Ovo Mexido em Tosta de Pão Torrado	
<b>Acompanhamento</b>	Batata corada / Arroz de Cenoura / Esparregado	
<b>Sobremesa</b>	Bolo de Chocolate	

**6ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Espinafres ( Passada/Inteira)	
<b>Prato</b>	Rojões	
<b>Opção</b>	Torta de Bacalhau	
<b>Vegetariana</b>	Esparguete com Queijo e Alho Francês	
<b>Acompanhamento</b>	Arroz / Batata / Brócolos	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**Notas (\*):**

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