

E M E N T A Semana de 16 a 20 de outubro de 2017

2ª FEIRA

Sopa	Creme de Cenoura	
Prato	Almondégas de Vitela	
Opção	Maionese de Pescada	
Vegetariana	Tarte de Espinafres	
Acompanhamento	Massa de Cenoura / Batata cozida / Macedonia de Legumes	
Sobremesa	Fruta da Época	

3ª FEIRA

Sopa	Legumes (Passada/Inteira)	
Prato	Salmão em Massa Folhada	
Opção	Salteado Alegre de Carnes à Tropical	
Vegetariana	Crepes de Courgette Ovo e Queijo	
Acompanhamento	Arroz / Batata Salteada / Feijão Verde	
Sobremesa	Fruta da Época	

4ª FEIRA

Sopa	Couve Flôr e Cenoura (Passada/Inteira)	
Prato	Ebook Fusilli no Forno com Carnes Brancas	
Opção	Quiche de Atum	
Vegetariana	Tomate Recheado com Queijo Fresco e Nozes	
Acompanhamento	Fusilli / Arroz / Couve Bruxelas	
Sobremesa	Gelatina	

5ª FEIRA

Sopa	Canja	
Prato	Tesourinhos de Pescada no Forno	
Opção	Perna de Porco com Puré de Maçã	
Vegetariana	Cuscus de Passas Cogumelos e Legumes	
Acompanhamento	Arroz ervilhas / Batata Assada / Brócolos	
Sobremesa	Fruta da Época	

6ª FEIRA

Sopa	Nabiças (Passada/Inteira)	
Prato	Pizza de Fiambre e Cogumelos	
Opção	Bacalhau com Natas	
Vegetariana	Legumes à Brás	
Acompanhamento	Batata Frita /Arroz / Legumes Salteados	
Sobremesa	Leite Creme	

Notas (*):

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