

## SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Cenoura e grão de bico
<b>Prato</b>	*Arroz de pescada, tomate, pimento e cenoura
<b>Vegetais</b>	Alface e cenoura raspada
<b>Sobremesa</b>	Leite creme*

"A simplicidade das crianças  
é o que mais se aproxima  
do Amor de Deus."

## TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Courgete
<b>Prato</b>	*Empadão de carne (carne vaca picada, tomate e puré de batata)
<b>Vegetais</b>	Brócolos salteados
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

## QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Legumes
<b>Prato</b>	*Esparguete salteada com cenoura e filete de pescada no forno
<b>Vegetais</b>	Alface e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

## QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Abóbora
<b>Prato</b>	Frango assado com arroz de ervilhas
<b>Vegetais</b>	Tomate e cenoura raspada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

## SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	*Feijão vermelho
<b>Prato</b>	*Salada de batata, cenoura, feijão verde, ovo cozido e atum/cavala
<b>Vegetais</b>	Alface e pepino
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

\*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Glúten; Crustáceos/Marisco; Ovos; Peixe e produtos à base de peixe; Amendoins; Soja; Leite/Lactose; Frutos de Casca Rija; Nozes; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de Enxofre e Bifitós; Trêmçoço; Moluscos

O colégio reserva-se o direito de alterar a ementa semanal sempre que necessário.  
Em caso de alergias e intolerâncias por favor avisar a direcção do colégio.

SEMANA 1 \_\_\_\_\_

Nutricionista  
Rute Figueiredo

## SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Couve lombarda
<b>Prato</b>	*Mimos de pescada estufada com tomate e pimento e arroz branco
<b>Vegetais</b>	Brócolos cozidos
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

"A criança aprende a brincar  
e a brincar ela é feliz.."

## TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Agrião
<b>Prato</b>	*Feijoada de carnes brancas (peru/frango) com cenoura, couve branca
<b>Vegetais</b>	Alface e cenoura raspada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

## QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Couve coração
<b>Prato</b>	*Massa cotovelo estufada com bacalhau, pimento e tomate
<b>Vegetais</b>	Salteado de cenoura e feijão verde
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

## QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Cenoura
<b>Prato</b>	*Vitela estufada com cenoura, tomate e puré de batata
<b>Vegetais</b>	Alface e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

## SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Espinafres
<b>Prato</b>	*Ovos mexidos com arroz de cenoura e tomate
<b>Vegetais</b>	Cenoura raspada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

\*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Glúten- Crustáceos/Marisco- Ovos- Peixe e produtos à base de peixe- Amendoins- Soja- Leite/Lactose- Frutos de Casca Rija- Noz- Mostarda- Sementes de sésamo- Dióxido de Enxofre e Bifitós- Trêmçoço- Níobio

O colégio reserva-se o direito de alterar a ementa semanal sempre que necessário.  
Em caso de alergias e intolerâncias por favor avisar a direcção do colégio.

SEMANA 2 \_\_\_\_\_

Nutricionista  
Rute Figueiredo

## SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	*Espinafres
<b>Prato</b>	*Pescada à Gomes de Sá (batata cozida, pescada, ovo, cebola e salsa)
<b>Vegetais</b>	Alface e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

"Todas as pessoas grandes um dia foram crianças. Mas poucas se lembram disso."

## TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Couve portuguesa
<b>Prato</b>	*Esparguete estufada com peru, cenoura, e ervilhas
<b>Vegetais</b>	Couve branca salteada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

## QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Cenoura
<b>Prato</b>	*Empadão de atum com arroz e molho bechamél
<b>Vegetais</b>	Alface e cenoura raspada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

## QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Nabo
<b>Prato</b>	*Rancho com batata, grão de bico, cenoura, couve coração e frango
<b>Vegetais</b>	Brócolos cozidos
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

## SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Ervilhas
<b>Prato</b>	*Estufado de massa cotovelo com paloco, cenoura, tomate e pimento.
<b>Vegetais</b>	Alface e pepino
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

\*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Glúten- Crustáceos/Marisco- Ovos- Peixe e produtos à base de peixe- Amendoins- Soja- Leite/Lactose- Frutos de Casca Rija- Noz- Mostarda- Sementes de sésamo- Dióxido de Enxofre e Bifitós- Trêmopos- Níquel

O colégio reserva-se o direito de alterar a ementa semanal sempre que necessário. Em caso de alergias e intolerâncias por favor avisar a direcção do colégio.

SEMANA 3

Nutricionista  
Rute Figueiredo

## SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	*Couve lombarda e feijão vermelho
<b>Prato</b>	*Bife de peru grelhado com arroz de tomate
<b>Vegetais</b>	Alface e cenoura raspada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

"Só é possível ensinar uma criança a amar, amando-a."

## TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Juliana de legumes
<b>Prato</b>	*Pescada à Brás (batata frita, pescada, ovo, cenoura raspada, salsa e cebola)
<b>Vegetais</b>	Tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

## QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Cenoura
<b>Prato</b>	*Esparguete salteada com tomate, courgete e almôndegas de frango
<b>Vegetais</b>	Cenoura raspada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

## QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Couve flor
<b>Prato</b>	*Medalhões de pescada estufados com tomate, cenoura e arroz de ervilhas
<b>Vegetais</b>	Brocolos cozidos
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

## SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Legumes
<b>Prato</b>	*Empadão de carnes brancas (peru/frango), tomate, cenoura e courgete e batata
<b>Vegetais</b>	Alface e cenoura raspada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

\*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Glúten; Crustáceos/Marisco; Ovos; Peixe e produtos à base de peixe; Amendoados; Soja; Leite/Lactose; Frutos de Casca Rija; Milho; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de Enxofre e Bifitatos; Trêmçoço; Níquel

O colégio reserva-se o direito de alterar a ementa semanal sempre que necessário. Em caso de alergias e intolerâncias por favor avisar a direcção do colégio.

SEMANA 4

Nutricionista  
Rute Figueiredo

## SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Couve branca
<b>Prato</b>	Perna de peru no forno assada com arroz de cenoura
<b>Vegetais</b>	Alface e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

"Todos tem uma criança alegre dentro de si mas poucos a deixam viver."

## TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Cenoura
<b>Prato</b>	*Pescada cozida com batata, cenoura e ovo
<b>Vegetais</b>	Feijão verde cozido
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

## QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	*Espinafres
<b>Prato</b>	*Massa cotovelo com carne de vaca estufada, cenoura, couve branca e grão de bico
<b>Vegetais</b>	Alface e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

## QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Brócolos
<b>Prato</b>	*Panadinhos de peixe no forno com arroz de feijão
<b>Vegetais</b>	Cenoura raspada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

## SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Agrião
<b>Prato</b>	*Feijoada de carnes brancas (peru e frango) com cenoura e couve branca
<b>Vegetais</b>	Salteado de brócolos e couve flor
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

\*A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Glúten- Crustáceos/Marisco- Ovos- Peixe e produtos à base de peixe- Amendoins- Soja- Leite/Lactose- Frutos de Casca Rija- Noz- Mostarda- Sementes de sésamo- Dióxido de Enxofre e Bifitós- Trêmçoço- Nícoloseco

O colégio reserva-se o direito de alterar a ementa semanal sempre que necessário. Em caso de alergias e intolerâncias por favor avisar a direcção do colégio.

SEMANA 5

Nutricionista  
Rute Figueiredo