



# MENU SEMANAL

## Colégio Madre Isabel Larrañaga

### SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Cenoura e grão de bico
<b>Prato</b>	*Mimos de pescada estufada com tomate, alho francês e arroz
<b>Vegetais</b>	Salteado de couve branca e cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 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



# MENU SEMANAL

## Colégio Madre Isabel Larrañaga

### SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Couve lombarda
<b>Prato</b>	*Chili de carne porco, feijão vermelho, tomate com arroz
<b>Vegetais</b>	Brócolos cozidos
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Couve coração
<b>Prato</b>	*Massa cotovelo com filete de pescada no forno
<b>Vegetais</b>	Salteado de cenoura e feijão verde
<b>Sobremesa</b>	*Mousse de chocolate

### QUARTA-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

### QUINTA-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

### SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Agrião
<b>Prato</b>	*Hambúrguer (bovino) com esparguete salteada com tomate
<b>Vegetais</b>	Alface e cenoura raspada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época



# MENU SEMANAL

## Colégio Madre Isabel Larrañaga

### SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	*Espinafres
<b>Prato</b>	*Pescada à Brás (batata frita, pescada, ovo, cebola, cenoura raspada e salsa)
<b>Vegetais</b>	Alface e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 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>	* Feijoada de carnes brancas (peru/frango) com cenoura, couve branca
<b>Vegetais</b>	Brócolos cozidos
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Ervilhas
<b>Prato</b>	*Batata salteada com cenoura e mimos de pescada assados no forno
<b>Vegetais</b>	Alface e tomte
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época



# MENU SEMANAL

## Colégio Madre Isabel Larrañaga

### 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

### TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Juliana de legumes
<b>Prato</b>	*Pescada à Gomes de Sá (batata, pescada, ovo, cenoura, salsa e azeitonas)
<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>	Brócolos cozidos
<b>Sobremesa</b>	Gelatina

### SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Legumes
<b>Prato</b>	*Rancho com batata, grão de bico, cenoura, couve coração e carne porco
<b>Vegetais</b>	Alface e cenoura raspada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época



# MENU SEMANAL

**Colégio** Madre Isabel Larrañaga

## SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Agrião
<b>Prato</b>	*Esparguete salteada com cavala, cenoura e tomate
<b>Vegetais</b>	Brócolos salteados
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

## TERÇA-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

## QUARTA-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

## QUINTA-FEIRA

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

## SEXTA-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

\*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; 9Aipo; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de Enxofre e Sulfitos; Tremoços; 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.