



Ementa: Novembro de 2011 *



Dia		Sopa	Prato	Sobremesa
31	2ª feira	Macedónia	Almôndegas com ervilhas, fusilli e salada mista	Fruta
1	3ª feira		FERIADO	
2	4ª feira	Creme de cenoura	Macarronete com carne, legumes e feijão encarnado	Fruta
3	5ª feira	Alho francês	Rissóis de peixe com arroz de legumes	Fruta
4	6ª feira	Grelos e feijão branco	Peru assado com batatas e salada mista	Fruta
7	2ª feira	Couve-flor	<i>Pizza</i> com fiambre, cogumelos, queijo e salada	Fruta
8	3ª feira	Lombardo	Lombos de perca gratinados com arroz primavera	Fruta
* 9	4ª feira	Espinafres c/ grão	Jardineira de carnes	Fruta
10	5ª feira	Caldo verde	Arroz com atum e legumes	Fruta/doce
* 11	6ª feira	Nabo e cenoura	Rojões com batatas e salada mista	Castanhas
14	2ª feira	Abóbora	Croquetes de carne com arroz de legumes	Fruta
15	3ª feira	Feijão-verde	Lombos de salmão gratinados com salada russa	Fruta/doce
16	4ª feira	Lavrador	Carne de vaca à primavera com fusilli	Fruta
17	5ª feira	Repolho e cenoura	Lombos de pescada cozidos com batatas e legumes	Fruta
18	6ª feira	Juliana	Carne de porco com molho de cenoura, esparguete e salada	Fruta
21	2ª feira	Ervilhas	Ovos mexidos com fiambre e salada	Fruta
22	3ª feira	Couve portuguesa	Peixe à gomes de sá com cenoura raspada	Fruta
23	4ª feira	Nabiças	Frango estufado com esparguete e cenoura	Fruta
24	5ª feira	Canja de galinha	Douradinhos com arroz de tomate e salada	Fruta/doce
25	6ª feira	Alface	Feijoada à moda do porto	Fruta
28	2ª feira	Creme de cenoura	Hambúrguer de aves grelhado com fusilli e salada mista	Fruta
29	3ª feira	Nabos com feijão	Perca gratinada com batatas assadas e salada	Fruta/doce
30	4ª feira	Alho francês	Carnes com cotovelos, cenoura e ervilhas	Fruta
1	5ª feira		FERIADO	
2	6ª feira	Repolho	<i>Stroganoff</i> de porco com salada	Fruta

* Revista a ementa dos dias 09 e 11, devido à comemoração de S. Martinho.



Al Jardins da Arrábida - 4400-478 Gaia
 Tel.: 22 771 81 80 - Fax.: 22 771 81 83
www.colegiocedros.pt
colegiocedros@colegiosfomento.pt