

# Ementa Geral - Julho



COLÉGIOS FOMENTO

Dia	Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa	
1	2ª FEIRA	Creme de cenoura	Empadão de vitela	Bife de frango grelhado	Peixinhos da horta	Arroz/ervilha e cenoura/salada de beterraba e cenoura	Fruta da Época
2	3ª FEIRA	Sopa de alho francês	Tirinhas de pota panadas com arroz de feijão	Solha grelhada	Quiche de legumes	Batata cozida/ couve flôr/ brócolos salteados com alho	Fruta da Época
3	4ª FEIRA	Sopa de lombarda	Bifinhos de porco de cebolada	Vitela cozida com hortelã	Wrap de queijo fresco e pesto	Espirais tricolor/ratatouille (courgette, beringela, abóbora, cebola e tomate)	Fruta da Época
4	5ª FEIRA	Sopa de feijão verde	Frango corado simples	Frango grelhado	Favas de coentrada	Arroz branco/ batata corada/ espinafres salteados com limão e alho	Fruta da Época
5	6ª FEIRA	Creme de ervilhas	Salada de pescada	Carapaus grelhados	Paelha de legumes	Batata cozida/ brócolos/salada de alface, milho e pessego	Bolo de canela /fruta
8	2ª FEIRA	Sopa Camponesa	Bolonhesa de carne	Tirinhas de frango grelhado	Salada de quinoa, espargos e queijo fresco com vinagrete e mel	Esparguete/ Ratatouille/ batata doce	Fruta da época
9	3ª FEIRA	Caldo verde	Lombinhos de peixe à Zé do Pipo	Lombinhos de peixe no forno	Tortilha de legumes	Puré/ batata cozida/ brócolos/couve flôr salteada	Fruta da Época
10	4ª FEIRA	Couve coração	Bitoque de porco	Escalopes de vaca grelhados	Legumes à brás	Batata frita/ arroz/ salada de ervilha, tomate e pepino	Fruta da Época
11	5ª FEIRA	Creme de abóbora	Peito de Perú estufado	Perú estufado simples	Caril de grão com couve flôr e cenoura	Fusili/ legumes assados (courgette, beringela e cebola)	Fruta da Época
12	6ª FEIRA	Nabiça	Caldeirada de peixe ( Raia, tintureira, red-fish e pescada)	Red-fish no forno	Salada de arroz com legumes grelhados e molho de iogurte	Batata doce/ cenoura assada	Bolo de iogurte /fruta
15	2ª FEIRA	Sopa de espinafres	Omolete	Bife de frango grelhado	Tomate recheado	Arroz/legumes salteados (cenoura, lombarda e cogumelos)	Fruta da Época
16	3ª FEIRA	Sopa Juliana de legumes	Massada de salmão com ervilhas e aroma de laranja	Salmão grelhado	Quiche de alho francês	Batata assada/brócolos	Fruta da Época
17	4ª FEIRA	Aveludado de couve flôr	Grelhada mista	Cozido simples	Hamburguer de aveia, cenoura e queijo fresco	Arroz/lombarda/vegetais estufados (couve lombarda e cenoura)com molho de tomate	Fruta da Época
18	5ª FEIRA	Creme de lentilhas	Perna de Perú estufada	Perna de Perú estufada	Cuscuz com legumes	Fusili tricolor e esparregado	Fruta da Época
19	6ª FEIRA	Sopa lombarda	Rissois de camarão com salada russa	Maruca cozida	Crepe de legumes	Batata cozida/courgette e cenoura salteada	Gelatina / Fruta
22	2ª FEIRA	Creme de abóbora	Almondegas de aves com esparguete	Bife de Perú grelhado	Esparguete com alho francês e ovo mexido	Esparguete/salada de maçã e beterraba	Fruta da Época
23	3ª FEIRA	Sopa de feijão verde	Meia desfeita de bacalhau	Bacalhau fresco cozido	Batata recheada	Batata/grão, cenoura e nabo/lombarda e cenoura de tomatada	Fruta da Época
24	4ª FEIRA	Creme de brócolos	Carne de porco à portuguesa	Hamburguer de aves grelhado	Lasanha de beringela com soja	Batata frita/arroz de legumes/legumes assados (courgette, beringela e cenoura)	Fruta da Época
25	5ª FEIRA	Espinafres	Frango de tomatada	Frango cozido com ervas aromáticas	Tomate recheado com queijo fresco e nozes	Massa/legumes estufados (couve coração e cenoura)	Fruta da Época
26	6ª FEIRA	Aveludado de favas	Pescada à francesa com açorda de coentros	Lombinhos de pescada no forno	Pizza de legumes	Arroz de cenoura/brócolo e tomate assados com alho	Bolo de laranja / fruta
29	2ª FEIRA	Creme de alface	Panadinhos de porco	Tirinhas de aves estufadas	Folhadinhos de legumes no forno	Esparguete/ervilhas salteadas	Fruta da Época
30	3ª FEIRA	Caldo verde	Sardinhas assadas com pimentos	Maruca cozida	Lentilhas com ovos escalfados e pão torrado	Batata cozida/cenoura/brócolos	Fruta da Época
31	4ª FEIRA	Sopa de alho francês	Arroz à salsicheiro	Vitela estufada ao natural	Almondegas de aveia, cenoura e queijo fresco	Arroz/legumes estufados (couve coração, abóbora e courgette)	Fruta da Época
1	5ª FEIRA	Creme de abóbora	Perna de frango assada	Frango assado	Salada de alface com fusili, maçã, beterraba, pessego e requeijão	Fusili tricolor/salada de alface, maçã, beterraba e pessego	Fruta da Época
2	6ª FEIRA	Sopa juliana de legumes	Salada de atum com feijão frade e ovo	Pescada cozida	Beringela recheado com soja e legumes	Feijão frade/batata cozida/cenoura	Tarte de maçã com gelado / fruta

As dietas só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até às 09:30.  
Todos os pratos são acompanhados de legumes e/ou saladas variados.