

1ª 2 de outubro

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

01
out

Sopa	Creme de abóbora com peru
Prato	Peru corado com arroz e salada
Sobremesa	Puré de fruta variada da época

Sexta

02
out

Sopa	Sopa de repolho com pescada
Prato	Salada de pescada com batata e legumes
Sobremesa	Puré de fruta variada da época



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

06 a 09 de outubro

Segunda

05
out

Sopa
Prato
Sobremesa

Feriado

Terça

06
out

Sopa Creme de curgete com carne
Prato Esparguete à bolonhesa simples com salada
Sobremesa Puré de fruta variada da época

Quarta

07
out

Sopa Sopa de cenoura com peixe
 Salada de peixe (bacalhau fresco) com batata e
Prato cenoura
Sobremesa Puré de fruta variada da época

Quinta

08
out

Sopa Creme de legumes com peru
Prato Picadinho de peru com arroz
Sobremesa Puré de fruta variada da época

Sexta

09
out

Sopa Creme de ervilhas
Prato Pescada lascada com batata e espinafres
Sobremesa Puré de fruta variada da época



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

12 a 16 de outubro

Segunda

12
out

Sopa	Creme de legumes com frango
Prato	Massa cotovelinhos com picadinho de frango
Sobremesa	Puré de fruta variada da época

Terça

13
out

Sopa	Creme de feijão-verde com peixe
Prato	Salada de batata e bacalhau fresco com legumes
Sobremesa	Puré de fruta variada da época

Quarta

14
out

Sopa	Creme de espinafres com borrego
Prato	Arroz de borrego e salada
Sobremesa	Puré de fruta variada da época

Quinta

15
out

Sopa	Creme de cenoura com frango
Prato	Lascas de frango estufadas com massa macarronete e cenoura e ervilhas
Sobremesa	Puré de fruta variada da época

Sexta

16
out

Sopa	Creme de couve-flor com peixe
Prato	Arroz de peixe com cenoura
Sobremesa	Puré de fruta variada da época



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

19 a 23 de outubro

Segunda

19
out

Sopa	Creme de cenoura com peru
Prato	Massinha de peru estufado desfiado
Sobremesa	Puré de fruta variada da época

Terça

20
out

Sopa	Creme de espinafres com pescada
Prato	Arroz de pescada com brócolos
Sobremesa	Puré de fruta variada da época

Quarta

21
out

Sopa	Creme de brócolos com vitela
Prato	Esmagada de batata com vitelinha
Sobremesa	Puré de fruta variada da época

Quinta

22
out

Sopa	Creme de couve-flor com frango
Prato	Arroz de frango
Sobremesa	Puré de fruta variada da época

Sexta

23
out

Sopa	Creme de alho-francês com peixe
Prato	Salada de badejo com massinha e macedónia
Sobremesa	Puré de fruta variada da época



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

26 a 30 de outubro

Segunda

26
out

Sopa	Creme de abóbora com borrego
Prato	Borrego com esparguete e alface e cenoura
Sobremesa	Puré de fruta variada da época

Terça

27
out

Sopa	Creme de legumes com pescada
Prato	Pescada lascada com batata esmagada
Sobremesa	Puré de fruta variada da época

Quarta

28
out

Sopa	Creme de couve-flor com frango
Prato	Massinha de frango desfiado com cenourinha
Sobremesa	Puré de fruta variada da época

Quinta

29
out

Sopa	Creme de ervilhas com frango
Prato	Arroz de aves com cenoura
Sobremesa	Puré de fruta variada da época

Sexta

30
out

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Salada de batata com bacalhau fresco e curgete
Sobremesa	Puré de fruta variada da época



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio