

INFANTIL

EMENTA



1 a 2 de outubro

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

01
out

Sopa	Sopa de abóbora
Prato	Bifanas com batata frita e arroz e salada de couve roxa
Sobremesa	Fruta variada da época

Sexta

02
out

Sopa	Juliana
Prato	Migas de bacalhau gratinadas com molho branco
Sobremesa	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

Sopa

Prato

Sobremesa

Feriado

Terça

Sopa

Prato

Sobremesa

Canja de galinha

Esparguete à bolonhesa

Gelatina / Fruta variada da época

Quarta

Sopa

Prato

Sobremesa

Creme de cenoura

Salada de migas de paloco e grão (paloco, batata, ovo, grão)

Fruta variada da época

Quinta

Sopa

Prato

Sobremesa

Creme de legumes

Bifinhos de porco grelhados com arroz de cenoura

Fruta variada da época

Sexta

Sopa

Prato

Sobremesa

Sopa de couve lombarda

Pescada à brás com salada de beterraba

Fruta variada da época

06
out

07
out

08
out

09
set



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

12 a 16 de setembro

Segunda

12

out

Sopa	Crepe de legumes
Prato	Hambúrguer de aves com molho de tomate e massa cotovelinhos
Sobremesa	Fruta variada da época

Terça

13

out

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Mil folhas de atum refogado
Sobremesa	Gelatina / Fruta variada da época

Quarta

14

out

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Carne estufada com feijão e arroz
Sobremesa	Fruta variada da época

Quinta

15

out

Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino
Prato	Lascas de frango refogadas com massa macarronete e cenoura e ervilhas
Sobremesa	Fruta variada da época

Sexta

16

out

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Filete de tilápia no forno com pão ralado aromatizado e arroz
Sobremesa	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	Sopa de espinafres
	Empadão de carne de bovino picada com salada
Sobremesa	Fruta variada da época

Terça

20
out

Sopa	Sopa de penca
Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão
Sobremesa	Gelatina / Fruta variada da época

Quarta

21
out

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Ranchinho
Sobremesa	Fruta variada da época

Quinta

22
out

Sopa	Sopa de abóbora
Prato	Panados de porco com arroz
Sobremesa	Fruta variada da época

Sexta

23
out

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Salada de cavala com massinha e macedónia
Sobremesa	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	Sopa de cenoura e nabo
Prato	Almôndegas de bovino estufadas com cenoura raspada e esparguete
Sobremesa	Fruta variada da época

Terça

27
out

Sopa	Creme de legumes
Prato	Pescada lascada com puré de batata
Sobremesa	Gelatina / Fruta variada da época

Quarta

28
out

Sopa	Sopa de alface
Prato	Massa à lavrador
Sobremesa	Fruta variada da época

Quinta

29
out

Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Arroz de aves com salada de tomate
Sobremesa	Fruta variada da época

Sexta

30
out

Sopa	Sopa de legumes
Prato	Bacalhau com natas
Sobremesa	Fruta variada da época



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