

**E M E N T A** Semana de 16 a 20 de abril de 2018

**2ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura	
<b>Prato</b>	Almondégas de Vitela	
<b>Opção</b>	Maionese de Pescada	
<b>Vegetariana</b>	Tarte de Espinafres	
<b>Acompanhamento</b>	Massa de Cenoura / Batata cozida / Macedonia de Legumes	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	

**3ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Legumes ( Passada/Inteira)	
<b>Prato</b>	Salmão em Massa Folhada	
<b>Opção</b>	Salteado Alegre de Carnes à Tropical	
<b>Vegetariana</b>	Crepes de Courgette Ovo e Queijo	
<b>Acompanhamento</b>	Arroz / Batata Salteada / Feijão Verde	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	

**4ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Couve Flôr e Cenoura ( Passada/Inteira)	
<b>Prato</b>	<b>Ebook</b> Fusilli no Forno com Carnes Brancas	
<b>Opção</b>	Quiche de Atum	
<b>Vegetariana</b>	Tomate Recheado com Queijo Fresco e Nozes	
<b>Acompanhamento</b>	Fusilli / Arroz / Couve Bruxelas	
<b>Sobremesa</b>	Gelatina	

**5ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Canja	
<b>Prato</b>	Tesourinhos de Pescada no Forno	
<b>Opção</b>	Perna de Porco com Puré de Maçã	
<b>Vegetariana</b>	Cuscus de Passas Cogumelos e Legumes	
<b>Acompanhamento</b>	Arroz ervilhas / Batata Assada / Brócolos	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	

**6ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Nabiças ( Passada/Inteira)	
<b>Prato</b>	Pizza de Fiambre e Cogumelos	
<b>Opção</b>	Bacalhau com Natas	
<b>Vegetariana</b>	Legumes à Brás	
<b>Acompanhamento</b>	Batata Frita /Arroz / Legumes Salteados	
<b>Sobremesa</b>	Leite Creme	

**Notas (\*):**

*A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio*