

E M E N T A Semana de 17 a 21 de setembro de 2018

2ª FEIRA

Sopa	Creme de Cenoura	
Prato	Folhado de Paloco com Espinafres	
Opção	Esparguete à Carbonara	
Vegetariana	Batata Recheada com Queijo e Ervas Aromaticas	
Acompanhamento	Esparguete / Arroz / Cenoura e Ervilhas	
Sobremesa	Fruta da Época	

3ª FEIRA

Sopa	Couve Branca com Feijão (Passada/Inteira)	
Prato	Tirinhas de Porco com Molho de Cogumelos	
Opção	Atum com Feijão Frade	
Vegetariana	Quiche de Legumes	
Acompanhamento	Batata Frita aos Cubos / Arroz / Couve Salteada	
Sobremesa	Gelatina	

4ª FEIRA

Sopa	Espinafres (Passada/Inteira)	
Prato	Rissois de Pescada	
Opção	Bolonhesa de Vitela	
Vegetariana	Caldeirada de Legumes e Feijão	
Acompanhamento	Batata Salteada / Massa Espirais / Feijão Verde	
Sobremesa	Fruta da Época	

5ª FEIRA

Sopa	Canja de Lentilhas(Passada/Inteira)	
Prato	Cordon Bleu de Frango	
Opção	Bacalhau Espiritual	
Vegetariana	Caril de Lentilhas e Couve Flor	
Acompanhamento	Arroz de Tomate / Puré / Esparregado	
Sobremesa	Mousse de Chocolate	

6ª FEIRA

Sopa	Cenoura e Alho Francês (Passada/Inteira)	
Prato	Filetes de Pescada	
Opção	Costeletas de Porco de Cebolada	
Vegetariana	Almondegas de Grão de Bico com Molho de logurte	
Acompanhamento	Salada Russa / Arroz de legumes / Brócolos	
Sobremesa	Fruta da Época	

Notas (*):

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