

E M E N T A Semana de 24 a 28 de setembro de 2018

2ª FEIRA

Sopa	Legumes(Passada/Inteira)	
Prato	Omolete no Forno de Cogumelos e Fiambre	
Opção	Lombos de Cavala com Molho de Cebola e Salsa	
Vegetariana	Arroz de Cogumelos, Frutos Secos e Ovo	
Acompanhamento	Arroz Ervilhas / Batata Cozida / Salteado Legumes	
Sobremesa	Fruta da Época	

3ª FEIRA

Sopa	Nabiças (Passada/Inteira)	
Prato	Lombinhos de Pescada em Polme	
Opção Ebook	Carne de Porco Assada com Migas de Brocolos	
Vegetariana	Quiche de Brocolos	
Acompanhamento	Batata Salteada / Arroz / Cenourinhas	
Sobremesa	Fruta da Época	

4ª FEIRA

Sopa	Penca com Feijão (Passada/ Inteira)	
Prato	Panados de Frango	
Opção	Lulas Estufadas	
Vegetariana	Jardineira de Soja com Legumes	
Acompanhamento	Arroz de Tomate / Esparguete / Ervilhas e Milho	
Sobremesa	Gelatina	

5ª FEIRA

Sopa	Canja	
Prato	Bacalhau à Brás	
Opção	Salsichas Alemãs	
Vegetariana	Misto de Feijão com Molho Verde	
Acompanhamento	Arroz / Chocrute / Batata	
Sobremesa	Fruta da Época	

6ª FEIRA

Sopa	Creme de Cenoura	
Prato	Peru Estufado	
Opção	Red-fish Assado no Forno	
Vegetariana	Parrilhada de Legumes e Cogumelos	
Acompanhamento	Massa Cotovelos / Arroz / Cenourinhas	
Sobremesa	Bolo de Iogurte	

Notas (*):

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