

E M E N T A Semana de 10 a 14 de dezembro de 2018

2ª FEIRA

Sopa	Couve Branca e Cenoura(Passada/Inteira)	
Prato	Tesourinhos de Pescada no Forno	
Opção	Almondégas de Aves	
Vegetariana	Feijoada de Cogumelos	
Acompanhamento	Arroz Legumes / Espirais / Macedonia Legumes	
Sobremesa	Fruta da Época	

3ª FEIRA

Sopa	Caldo Verde	
Prato	Bifes de Porco	
Opção	Bacalhau com Natas	
Vegetariana	Bolonhesa de Soja	
Acompanhamento	Arroz e Feijão Preto / Batata Frita / Esparregado	
Sobremesa	Gelatina	

4ª FEIRA

Sopa	Creme de Cenoura	
Prato	Ebook Quiche de Atum e Legumes	
Opção	Strogonoff de Frango	
Vegetariana	Pizza de Cogumelos e Legumes	
Acompanhamento	Esparguete / Arroz / Feijão Verde	
Sobremesa	Fruta da Época	

5ª FEIRA

Sopa	Espinafres(Passada/Inteira)	
Prato	Hamburguer de Vaca	
Opção	Bolinhos de Bacalhau	
Vegetariana	Tarte de Cebola com Lentilhas	
Acompanhamento	Arroz / Cotovelinhos / Brocolos e Cenoura	
Sobremesa	Bolo de Laranja	

6ª FEIRA

Sopa	Legumes (Passada/Inteira)	
Prato	Salmão em Massa Folhada	
Opção	Arroz Xau Xau (Peru,Ovo,Ervilhas e Cenoura)	
Vegetariana	Ebook Tortilha à Espanhola	
Acompanhamento	Massa Fusilli / Arroz / Milho	
Sobremesa	Fruta da Época	

Notas (*):

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