

E M E N T A Semana de 12 a 16 de novembro de 2018

2ª FEIRA

Sopa	Creme de Abóbora	
Prato	Esparguete à Bolonhesa	
Opção	Gratinado de Peixe em Cama de Legumes	
Vegetariana	Quiche de Brocolos	
Acompanhamento	Esparguete / Batata Salteada / Ervilhas e Cenoura	
Sobremesa	Fruta da Época	

3ª FEIRA

Sopa	Sopa de Tomate(Passada/Inteira)	
Prato	Cubos de Salmão com Salteado de Espirais	
Opção	Croquetes de Carne	
Vegetariana	Lasanha de Beringela e Cogumelos	
Acompanhamento	Massa Espiral / Arroz Cenoura / Feijão Verde	
Sobremesa	Gelatina	

4ª FEIRA

Sopa	Couve Saboia e Cenoura (Passada/Inteira)	
Prato	Frango Assado	
Opção	Tirinhas de Pota panadas no forno	
Vegetariana	Wrap Vegetariano com Molho de Alho e Ervas	
Acompanhamento	Arroz / Batata Salteada / Couve Branca Salteada	
Sobremesa	Fruta da Época	

5ª FEIRA

Sopa	Penca (Passada/Inteira)	
Prato	Supremos de Pescada Crocantes	
Opção	Quiche de Aves	
Vegetariana Ebook	Favas com Ovo Mexido em Tosta de Pão Torrado	
Acompanhamento	Batata corada / Arroz de Cenoura / Esparregado	
Sobremesa	Bolo de Chocolate	

6ª FEIRA

Sopa	Espinafres (Passada/Inteira)	
Prato	Rojões	
Opção	Torta de Bacalhau	
Vegetariana	Esparguete com Queijo e Alho Francês	
Acompanhamento	Arroz / Batata / Brócolos	
Sobremesa	Fruta da Época	*

Notas (*):

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