











SEGUNDA

- Snacks** Fruta da época Rolinho de queijo 
- Almoço** Creme de legumes
Rolo de carne com esparguete  Salada (couve roxa e tomate)
Fruta da época
- Lanche** Leite com cereais de milho 





TERÇA

- Snacks** Fruta da época Palitos de cenoura
- Almoço** Creme de feijão
Tortilha de ovos e legumes (batata, cenoura, curgete)  Salada (tomate)
Fruta da época
- Lanche** Pão de mistura com doce (sem açúcar) e leite  



QUARTA

- Snacks** Fruta da época Iogurte 
- Almoço** Sopa de espinafres
Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e ervilhas  Salada (alface)
Fruta da época
- Lanche** Batido de banana e pão de mistura com queijo  

QUINTA

- Snacks** Fruta da época Tortitas de arroz ou milho
- Almoço** Creme de cenoura
Carne assada com esparguete  Legumes (curgete e cenoura assadas)
Fruta da época
- Lanche** Bolo de laranja e mel com iogurte   

SEXTA

- Snacks** Fruta da época Palitos de cenoura
- Almoço** Sopa Juliana
Caldeirada de peixe  Salada (mistura de alfases)
Fruta da época
- Lanche** Cereais de milho com leite 



Notas:

- Esta ementa foi realizada pela nutricionista do Colégio.
- As refeições poderão estar sujeitas a alterações sem aviso prévio, por motivos de disponibilidade dos produtos alimentares.
- Alergênicos alimentares:



Glúten

Leite

Ovo

Peixe

Soja

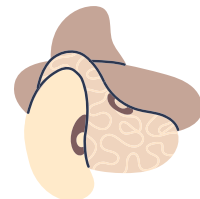
Amendoim

SEGUNDA

Snacks Fruta da época Palitos de cenoura

Almoço Creme de legumes
Feijoadinha de legumes (cenoura, couve lombardo, curgete e feijão) com arroz
Salada de fruta

Lanche Pão de mistura com queijo (ou fiambre) e leite 🍞🥛



TERÇA

Snacks Fruta da época Iogurte 🥛

Almoço Sopa de feijão verde
Bolonesa de frango com massa espiral 🍝 Salada (cenoura e curgete ralada)
Fruta da época

Lanche Leite com cereais de milho 🥛🍷

QUARTA

Snacks Fruta da época Rolinho de queijo ou Manteiga de amendoim 🥛🍪

Almoço Creme de ervilhas
Bacalhau gratinado com cenoura e espinafres 🥛🐟 Salada (alface e tomate)
Fruta da época

Lanche Pão de mistura com manteiga e leite 🍞🥛

QUINTA

Snacks Fruta da época Rolinho de queijo 🥛

Almoço Creme de abóbora
Frango assado com arroz de cenoura Legumes (brócolos e feijão verde cozidos)
Fruta da época

Lanche Batido de banana e pão de mistura com doce (sem açúcar) 🍌🍞🍪

SEXTA

Snacks Fruta da época Tortitas de arroz ou milho

Almoço Sopa de agrião
Jardineira de lulas (com batata, cenoura, ervilhas e nabo) 🐙
Fruta da época

Lanche Iogurte com puré de fruta (caseiro, sem açúcar) e cereais de milho 🥛🍷

Notas:

- Esta ementa foi realizada pela nutricionista do Colégio.
- As refeições poderão estar sujeitas a alterações sem aviso prévio, por motivos de disponibilidade dos produtos alimentares.
- Alergénios alimentares:



Glúten



Leite



Ovo



Peixe



Soja



Amendoim

SEGUNDA

- Snacks** Fruta da época Rolinho de queijo ⓘ
- Almoço** Creme de alho francês
Hambúrguer no forno com arroz de espinafres Salada (cenoura e curgete ralada)
Fruta da época
- Lanche** Leite com cereais de milho ⓘ

TERÇA

- Snacks** Fruta da época Iogurte ⓘ
- Almoço** Creme de couve-flor
Peixe cozido com batata, brócolos e cenoura ⓘ
Maçãs assadas com canela (sem açúcar)
- Lanche** Batido de banana e pão de mistura com manteiga ⓘ ⓘ

QUARTA

- Snacks** Fruta da época Rolinho de queijo ⓘ
- Almoço** Sopa de espinafres
Arroz à valenciana (cenoura, ervilhas, frango e porco) Legumes (alface)
Fruta da época
- Lanche** Iogurte com cereais de milho, fruta e canela ⓘ

QUINTA

- Snacks** Fruta da época Palitos de cenoura
- Almoço** Creme de feijão com couve coração
Lasanha vegetariana (cenoura, curgete, espinafres e soja) ⓘ ⓘ ⓘ
Fruta da época
- Lanche** Pão de mistura com doce (sem açúcar) e leite ⓘ ⓘ

SEXTA

- Snacks** Fruta da época Iogurte ⓘ
- Almoço** Caldo verde (sem chouriço)
Lombos de pescada no forno com batata assada ⓘ
Legumes (brócolos e cenoura salteados) Fruta da época
- Lanche** Pão de mistura com queijo e sumo de laranja natural (sem açúcar) ⓘ ⓘ



Notas:

- Esta ementa foi realizada pela nutricionista do Colégio.
- As refeições poderão estar sujeitas a alterações sem aviso prévio, por motivos de disponibilidade dos produtos alimentares.
- Alergénios alimentares:



Glúten



Leite



Ovo



Peixe





Soja







Amendoim




SEGUNDA

- Snacks** Fruta da época Iogurte 
- Almoço** Sopa de agrião
Empadão de carne com arroz e legumes (couve coração e lombardo)
Salada (tomate) Fruta da época
- Lanche** Leite com cereais de milho 

TERÇA

- Snacks** Fruta da época Palitos de cenoura
- Almoço** Sopa de feijão verde
Massada de peixe (red-fish)   Legumes (brócolos e couve-flor)
Fruta da época
- Lanche** Batido de banana e pão de mistura com manteiga  

QUARTA

- Snacks** Fruta da época Tortitas de arroz ou milho
- Almoço** Creme de curgete
Arroz salteado colorido (cenoura, cebola, couve roxa, curgete, milho e soja) 
Fruta da época
- Lanche** Pão de mistura com queijo (ou fiambre) e iogurte  






QUINTA



FERIADO

Dia da Liberdade

SEXTA

- Snacks** Fruta da época Rolinho de queijo 
- Almoço** Creme de legumes
Ovos mexidos com massa e cogumelos salteados  
Salada (alface, cebola e curgete ralada) Fruta da época
- Lanche** Pão de mistura com doce (sem açúcar) e leite  

Notas:

- Esta ementa foi realizada pela nutricionista do Colégio.
- As refeições poderão estar sujeitas a alterações sem aviso prévio, por motivos de disponibilidade dos produtos alimentares.
- Alergênicos alimentares:



Glúten



Leite



Ovo



Peixe



Soja



Amendoim