





SEGUNDA

- Snacks** Fruta da época Leite 
- Almoço** Creme de brócolos  
Feijoadinha de legumes (feijão branco, cenoura, couve coração e lombardo) com arroz  
Fruta da época
- Lanche** Pão de mistura com queijo (ou fiambre) e sumo de cenoura e maçã 

TERÇA

- Snacks** Fruta da época Palitos de cenoura
- Almoço** Creme de alho francês  
Frango assado com massa com cenoura e milho  Salada (alface e tomate)  
Fruta da época
- Lanche** Iogurte com cereais de milho e puré de maçã e pera com canela 




QUARTA







## FERIADO

### Dia do Trabalhador

QUINTA

- Snacks** Fruta da época Tortitas de arroz ou milho
- Almoço** Sopa de feijão verde  
Esparguete à bolonhesa  Salada (alface e cebola)  
Fruta da época
- Lanche** Pão de mistura com queijo e iogurte  

SEXTA

- Snacks** Fruta da época Rolinho de queijo 
- Almoço** Sopa de couve coração  
Paloco com batata, cenoura e grão  Legumes (brócolos cozidos)  
Fruta da época
- Lanche** Batido de banana e pão de mistura com doce (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 Palitos de cenoura
- Almoço** Creme de legumes  
Massa gratinada de legumes    
Fruta da época Leite creme laranjinha 
- Lanche** Batido de banana e pão de mistura com doce (sem açúcar)  



TERÇA

- Snacks** Fruta da época Leite 
- Almoço** Creme de feijão branco com couve  
Estufadinho de vaca, cenoura e cogumelos com arroz Legumes (esparregado)  
Fruta da época
- Lanche** Pão de mistura com manteiga e iogurte  





QUARTA

- Snacks** Fruta da época Rolinho de queijo 
- Almoço** Creme de curgete  
Macarrão de atum, cenoura, curgete e milho   Salada (cenoura ralada e tomate)  
Fruta da época
- Lanche** Leite com cereais de milho 

QUINTA

- Snacks** Fruta da época Palitos de cenoura
- Almoço** Canja  
Perna de peru assada com alecrim e laranja com arroz integral  
Salada (alface e couve roxa ralada) Fruta da época
- Lanche** Pão de mistura com manteiga e leite  

SEXTA

- Snacks** Fruta da época Leite 
- Almoço** Sopa de couve lombardo  
Pescada assada no forno com batata   
Salada (alface, cenoura e tomate) Fruta da época
- Lanche** Iogurte com cereais de milho com canela e/ou manteiga de amendoim  

**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 Rolinho de queijo 
- Almoço** Creme de grão com grelos  
Rolo de carne no forno com esparguete  Salada (alface, cebola e cenoura ralada)  
Fruta da época
- Lanche** Pão de mistura com queijo e iogurte  






TERÇA

- Snacks** Fruta da época Palitos de cenoura  
Creme de cenoura
- Almoço** Filetes de peixe panados assados no forno com arroz de ervilhas   
Salada (alface e tomate) Fruta da época
- Lanche** Pão de mistura com manteiga e leite  





QUARTA

- Snacks** Fruta da época Tortitas de milho ou arroz  
Creme de curgete
- Almoço** Rancho vegetariano (macarronete, cenoura, couve, curgete e grão)   
Fruta da época
- Lanche** Leite com cereais de milho 

QUINTA

- Snacks** Fruta da época Iogurte 
- Almoço** Sopa de couve coração  
Frango assado com arroz de cenoura Salada (couve roxa e tomate)  
Fruta da época
- Lanche** Batido de banana e pão de mistura com queijo  

SEXTA

- Snacks** Fruta da época Rolinho de queijo 
- Almoço** Sopa Juliana  
Paloco à Gomes de Sá   Legumes (cenoura e feijão verde cozidos)  
Fruta da época
- Lanche** Pão com doce (sem açúcar) e sumo de maçã (caseiro) 

**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 alho francês  
Strogonoff de peru com esparguete 🌾🍗 Salada (cenoura, curgete ralada e tomate)  
Fruta da época
- Lanche** Pão de mistura com manteiga e iogurte 🌾🥛

TERÇA

- Snacks** Fruta da época Rolinho de queijo 🥛
- Almoço** Creme de ervilhas  
Empadão de atum e cenoura com arroz 🐟 Salada (cebola, espinafres e tomate)  
Fruta da época
- Lanche** Leite com cereais de milho 🥛

QUARTA

- Snacks** Fruta da época Iogurte 🥛
- Almoço** Sopa de espinafres  
Febras no tacho com massa 🌾 Legumes (brócolos e cenoura)  
Fruta da época
- Lanche** Pão de mistura com doce (sem açúcar) e leite 🌾🥛

QUINTA

- Snacks** Fruta da época Palitos de cenoura
- Almoço** Creme de feijão com hortaliça  
Jardineira de pota (batata, cenoura, ervilhas e nabo) 🐟  
Fruta da época
- Lanche** Batido de banana e pão com queijo (ou fiambre) 🌾🥛

SEXTA

- Snacks** Fruta da época Leite 🥛
- Almoço** Sopa de agrião  
Massinha Minestrone 🌾 Salada (alface)  
Fruta da época
- Lanche** Iogurte com cereais de milho e manteiga de amendoim 🥛🌾



**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 legumes  
Hambúrgueres grelhados com batata assada no forno Salada (alface e tomate)  
Fruta da época
- Lanche** Batido de banana e pão de mistura com manteiga  







TERÇA

- Snacks** Fruta da época Rolinho de queijo 
- Almoço** Sopa de couve  
Massinha de pescada com tomate e cenoura   Salada (alface e cebola)  
Fruta da época
- Lanche** Leite com cereais de milho 




QUARTA

- Snacks** Fruta da época Leite 
- Almoço** Creme de abóbora  
Arroz de pato (sem chouriço) Salada (alface e cenoura ralada)  
Fruta da época
- Lanche** Pão de mistura com doce (sem açúcar) e iogurte  

QUINTA

- Snacks** Fruta da época Palitos de cenoura
- Almoço** Sopa de grelos  
Bolonesa vegetariana (alho francês, cenoura, cogumelos, soja)    
Salada (alface e milho) Fruta da época
- Lanche** Iogurte com cereais de milho, fruta e manteiga de amendoim  

SEXTA

- Snacks** Fruta da época Tortitas de arroz ou milho
- Almoço** Creme de feijão  
Filetes de peixe estufados com arroz de feijão verde   
Salada (cenoura e tomate) Fruta da época
- Lanche** Batido de banana e pão de mistura com queijo  

**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