



Ementa

COLÉGIO CASTANHEIRO ALMOÇO

Semana de 3 a 7 de Junho de 2019

SEGUNDA

Sopa	Creme de abóbora
Prato do Dia	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14
Hortícolas	Salada / Brócolos cozidos
Sobremesa	Variada

TERÇA

Sopa	Canja de galinha 1,3,5,6
Prato do Dia	Pizza com batata-frita 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14
Hortícolas	Salada / Cenoura baby e feijão-verde salteados
Sobremesa	Variada

QUARTA

Sopa	Creme de Ervilha
Prato do Dia	Esparguete c/ Atum e Molho Arrabiata 1,4,5,6
Hortícolas	Salada / Couve-de-bruxelas cozida
Sobremesa	Variada

QUINTA

Sopa	Grão-de-bico com cenoura
Prato do Dia	Perna de Porco Assada c/ Molho de Ananás e Arroz de Milho
Hortícolas	Salada / Couve-flor cozida
Sobremesa	Variada

SEXTA

Sopa	Alho-francês
Prato do Dia	Bacalhau de Natas 1,4,6,7
Hortícolas	Salada / Mistura chinesa salteada
Sobremesa	Variada



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda, ¹¹Sementes de sésamo ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

COLÉGIO

Itau Ementa

CASTANHEIRO

ALMOÇO

Semana de 10 a 14 de Junho de 2019

SEGUNDA

Sopa
Prato do Dia
Hortícolas
Opção
Dieta
Vegetariano
Sobremesa

FERIADO

TERÇA

Sopa Lentilhas com batata-doce
Prato do Dia Panados de frango no forno com arroz de milho ^{1,3,6,7,11}
Hortícolas Salada / feijão-verde cozido
Sobremesa Variada

QUARTA

Sopa Curgete
Prato do Dia Salada colorida de salmão com massa tricolor, milho e cenoura ^{1,2,3,4}
Hortícolas Salada / Macedónia cozida
Sobremesa Variada

QUINTA

Sopa Caldo verde ¹¹
Prato do Dia Bife de Frango à Pizzaiola c/ Arroz de Cenoura ⁷
Hortícolas Salada / Cenoura aos cubos e milho cozidos
Sobremesa Variada

SEXTA

Sopa Lavrador
Prato do Dia Filetes de pescada à Orly com Batata Salteada ^{1,3,4,6}
Hortícolas Salada / Cenoura baby cozida
Sobremesa Variada



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda, ¹¹Sementes de sésamo ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

COLÉGIO

CASTANHEIRO

ALMOÇO

Semana de 17 a 21 de Junho de 2019

SEGUNDA

Sopa	Creme de cenoura
Prato do Dia	Hambúrguer de Vaca c/ Arroz ^{1,3,7}
Hortícolas	Salada / Feijão-verde cozido
Sobremesa	Variada

TERÇA

Sopa	Tomate com massinhas ^{1,3}
Prato do Dia	Bacalhau à Gomes de Sá
Hortícolas	Salada / Mistura chinesa salteada
Sobremesa	Variada

QUARTA

Sopa	Ganja de galinha ^{1,3,5,6}
Prato do Dia	Massa espiral c/ frango, fiambre e cogumelos ^{1,3,6,7}
Hortícolas	Salada / Cenoura baby cozida
Sobremesa	Variada

QUINTA

Sopa	
Prato do Dia	
Hortícolas	
Opção	
Dieta	
Vegetariano	
Sobremesa	

FERIADO

SEXTA

Sopa	Creme de couve-flor
Prato do Dia	Carne de vaca à Italiana com esparguete cozido ¹
Hortícolas	Salada / Espinafres salteados
Sobremesa	Variada



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijá, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda, ¹¹Sementes de sésamo ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

COLÉGIO



Ementa

CASTANHEIRO

ALMOÇO

Semana de 24 a 28 de Junho de 2019

SEGUNDA

Sopa	Creme de couve-flor
Prato do Dia	Salada Russa de Atum c/ Ovo e Legumes ^{3,4,5,6}
Hortícolas	Salada / Cenoura baby e feijão-verde salteados
Sobremesa	Variada

TERÇA

Sopa	Abóbora com ervilhas
Prato do Dia	Frango Assado de Tomatada e Massa Fusili ^{1,3,7,10,14}
Hortícolas	Salada / brócolos cozidos
Sobremesa	Variada

QUARTA

Sopa	Caldo verde ¹¹
Prato do Dia	Filetes de Pescada Panados no Forno c/ Arroz de Tomate ^{1,3,4,7}
Hortícolas	Salada / Couve-flor cozida
Sobremesa	Variada

QUINTA

Sopa	Creme de Legumes
Prato do Dia	Almôndegas de Vaca c/ Massa Tagliatelle Salteada c/ Cogumelos ^{1,3,7,11}
Hortícolas	Salada / Cogumelos salteados
Sobremesa	Variada

SEXTA

Sopa	Cenoura com lentilhas
Prato do Dia	Salmão Grelhado no Forno c/ Batata Assada ⁴
Hortícolas	Salada / Couve-de-bruxelas cozida
Sobremesa	Variada



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda, ¹¹Sementes de sésamo ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.