



# Ementa

## COLÉGIO CASTANHEIRO ALMOÇO

Semana de 3 a 7 de Junho de 2019

### SEGUNDA

<b>Sopa</b>	Creme de abóbora
<b>Prato do Dia</b>	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14
<b>Hortícolas</b>	Salada / Brócolos cozidos
<b>Opção</b>	Bife de porco estufado com molho de mostarda e massa tagliatelle cozida 1,3,7,10,14
<b>Dieta</b>	Filete de pescada no forno com Salada de Feijão-Frade <sup>4</sup>
<b>Vegetariano</b>	Carbonara de Ervilha c/ Massa e Milho 1,3,6,7,9,10
<b>Sobremesa</b>	Variada

### TERÇA

<b>Sopa</b>	Canja de galinha 1,3,5,6
<b>Prato do Dia</b>	Pizza com batata-frita 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14
<b>Hortícolas</b>	Salada / Cenoura baby e feijão-verde salteados
<b>Opção</b>	Atum à Posta grelhado com salada de Grão com ovo raspado e salsa 3,4
<b>Dieta</b>	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz branco cozido 1,3,7,11
<b>Vegetariano</b>	Pizza vegetariana 1,6,7
<b>Sobremesa</b>	Variada

### QUARTA

<b>Sopa</b>	Creme de Ervilha
<b>Prato do Dia</b>	Esparguete c/ Atum e Molho Arrabiata 1,4,5,6
<b>Hortícolas</b>	Salada / Couve-de-bruxelas cozida
<b>Opção</b>	Peito de peru com molho laranja e Arroz 3,5,6,7,11
<b>Dieta</b>	Espetadas de Peixe e Manga c/ Salada Russa 4
<b>Vegetariano</b>	Alho-francês à brás 1,3,6,7,9,10
<b>Sobremesa</b>	Variada

### QUINTA

<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com cenoura
<b>Prato do Dia</b>	Perna de Porco Assada c/ Molho de Ananás e Arroz de Milho
<b>Hortícolas</b>	Salada / Couve-flor cozida
<b>Opção</b>	Peixe vermelho frito com batata Salteada 4,6
<b>Dieta</b>	Salada de Massa c/ Frango e Abóbora 1,3,7
<b>Vegetariano</b>	Panadinhos de tofu no forno com salada-russa 1,5,8,9,10,11
<b>Sobremesa</b>	Variada

### SEXTA

<b>Sopa</b>	Alho-francês
<b>Prato do Dia</b>	Bacalhau de Natas 1,4,6,7
<b>Hortícolas</b>	Salada / Mistura chinesa salteada
<b>Opção</b>	Empadão de Carne 3,5,6,7,11
<b>Dieta</b>	Abrótea estufada com arroz de cenoura 4
<b>Vegetariano</b>	Cuscus com legumes salteados e grão-de-bico 1,3
<b>Sobremesa</b>	Variada



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda e produtos à base de mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos 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 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 <sup>1,3,6,7,11</sup>  
Hortícolas Salada / feijão-verde cozido  
Opção Lasanha de atum <sup>1,3,4,5,6,7</sup>  
Dieta Carne de Vaca Cozida c/ Puré de Batata <sup>3,5,6,7,11</sup>  
Vegetariano Strogonoff de soja com arroz branco <sup>6,7</sup>  
Sobremesa Variada

## QUARTA

Sopa Curgete  
Prato do Dia Salada colorida de salmão com massa tricolor, milho e cenoura <sup>1,2,3,4</sup>  
Hortícolas Salada / Macedónia cozida  
Opção Costeleta de Porco Estufada c/ Arroz Branco  
Dieta Salada de bacalhau com grão-de-bico <sup>3,4</sup>  
Vegetariano Feijoada vegetariana com massa espiral cozida <sup>1,3</sup>  
Sobremesa Variada

## QUINTA

Sopa Caldo verde <sup>11</sup>  
Prato do Dia Bife de Frango à Pizzaiola c/ Arroz de Cenoura <sup>7</sup>  
Hortícolas Salada / Cenoura aos cubos e milho cozidos  
Opção Peixe Espada Assado c/ Batata Estufada <sup>4</sup>  
Dieta Frango Grelhado c/ Massa Laços Salteada c/ Cenoura <sup>1</sup>  
Vegetariano Empadão de arroz com lentilhas  
Sobremesa Variada

## SEXTA

Sopa Lavrador  
Prato do Dia Filetes de pescada à Orly com Batata Salteada <sup>1,3,4,6</sup>  
Hortícolas Salada / Cenoura baby cozida  
Opção Feijão assado com carne de porco e Arroz  
Dieta Salada de Massa c/ Peixe e Delícias do mar e Legumes <sup>1,2,3,4,6</sup>  
Vegetariano Massa salteada c/ cogumelos, pimentos e ervilhas <sup>1,3</sup>  
Sobremesa Variada



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda e produtos à base de mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos 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

<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
<b>Prato do Dia</b>	Hambúrguer de Vaca c/ Arroz <sup>1,3,7</sup>
<b>Hortícolas</b>	Salada / Feijão-verde cozido
<b>Opção</b>	Espadarte no forno com batata Cozida <sup>4</sup>
<b>Dieta</b>	Bife de Vaca Grelhado c/ Massa Tricolor <sup>1,3</sup>
<b>Vegetariano</b>	Lasanha de legumes <sup>1,3,6,7</sup>
<b>Sobremesa</b>	Variada

## TERÇA

<b>Sopa</b>	Tomate com massinhas <sup>1,3</sup>
<b>Prato do Dia</b>	Bacalhau à Gomes de Sá
<b>Hortícolas</b>	Salada / Mistura chinesa salteada
<b>Opção</b>	Cubos de peru estufados com massa cotovelo e cenoura aos cubos <sup>1,3,7</sup>
<b>Dieta</b>	Peixe Vermelho Grelhado c/ Arroz de Ervilha <sup>4</sup>
<b>Vegetariano</b>	Quiche de legumes
<b>Sobremesa</b>	Variada

## QUARTA

<b>Sopa</b>	Ganja de galinha <sup>1,3,5,6</sup>
<b>Prato do Dia</b>	Massa espiral c/ frango, fiambre e cogumelos <sup>1,3,6,7</sup>
<b>Hortícolas</b>	Salada / Cenoura baby cozida
<b>Opção</b>	Peixe Espada Grelhado c/ Arroz de Salsa <sup>1,4</sup>
<b>Dieta</b>	Carne de Vaca Cozida c/ Batata Cozida
<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer vegetariano grelhado com esparguete <sup>1,3,7,10</sup>
<b>Sobremesa</b>	Variada

## QUINTA

<b>Sopa</b>
<b>Prato do Dia</b>
<b>Hortícolas</b>
<b>Opção</b>
<b>Dieta</b>
<b>Vegetariano</b>
<b>Sobremesa</b>

# FERIADO

## SEXTA

<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor
<b>Prato do Dia</b>	Carne de vaca à Italiana com esparguete cozido <sup>1</sup>
<b>Hortícolas</b>	Salada / Espinafres salteados
<b>Opção</b>	Fogonero Assado em Molho de Tomate e Batata Assada <sup>4</sup>
<b>Dieta</b>	Ovos mexidos com cogumelos Arroz <sup>3,7</sup>
<b>Vegetariano</b>	Beringela assada em legumes e lentilhas com arroz de tomate
<b>Sobremesa</b>	Variada



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda e produtos à base de mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos 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**

<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor
<b>Prato do Dia</b>	Salada Russa de Atum c/ Ovo e Legumes <sup>3,4,5,6</sup>
<b>Hortícolas</b>	Salada / Cenoura baby e feijão-verde salteados
<b>Opção</b>	Bife de frango grelhado com especiarias e arroz branco
<b>Sobremesa</b>	Variada

**TERÇA**

<b>Sopa</b>	Abóbora com ervilhas
<b>Prato do Dia</b>	Frango Assado de Tomatada e Massa Fusili <sup>1,3,7,10,14</sup>
<b>Hortícolas</b>	Salada / brócolos cozidos
<b>Opção</b>	Lulas guisadas com batata <sup>14</sup>
<b>Sobremesa</b>	Variada

**QUARTA**

<b>Sopa</b>	Caldo verde <sup>11</sup>
<b>Prato do Dia</b>	Filetes de Pescada Panados no Forno c/ Arroz de Tomate <sup>1,3,4,7</sup>
<b>Hortícolas</b>	Salada / Couve-flor cozida
<b>Opção</b>	Tacos c/ carne de vaca moída <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,14</sup>
<b>Sobremesa</b>	Variada

**QUINTA**

<b>Sopa</b>	Creme de Legumes
<b>Prato do Dia</b>	Almôndegas de Vaca c/ Massa Tagliatelle Salteada c/ Cogumelos <sup>1,3,7,11</sup>
<b>Hortícolas</b>	Salada / Cogumelos salteados
<b>Opção</b>	Bacalhau c/ Broa e Legumes <sup>4,7</sup>
<b>Sobremesa</b>	Variada

**SEXTA**

<b>Sopa</b>	Cenoura com lentilhas
<b>Prato do Dia</b>	Salmão Grelhado no Forno c/ Batata Assada <sup>4</sup>
<b>Hortícolas</b>	Salada / Couve-de-bruxelas cozida
<b>Opção</b>	Rissóis de Pescada Fritos c/ Massa Penne <sup>1,7,11,14</sup>
<b>Sobremesa</b>	Variada



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