



Ementa

COLÉGIO CASTANHEIRO ALMOÇO

Semana de 6 a 10 de Maio de 2019

SEGUNDA

Sopa	Creme de abóbora
Prato do Dia	Arroz de atum ^{4,5,6}
Hortícolas	Salada / Brócolos cozidos
Sobremesa	Variada

TERÇA

Sopa	Creme de ervilhas
Prato do Dia	Pernas de frango assadas com pimentos e massa tagliatelle cozida ^{1,3,7}
Hortícolas	Salada / Cenoura baby e feijão-verde salteados
Sobremesa	Variada

QUARTA

Sopa	Ganja de galinha ^{1,3,5,6}
Prato do Dia	Bacalhau à Braz ^{3,4,6}
Hortícolas	Salada / Couve de Bruxelas cozida
Sobremesa	Variada

QUINTA

Sopa	Grão-de-bico com cenoura
Prato do Dia	Esparguete à Itau (Salsichas, Fiambre e Chouriço) ^{1,6,7,11}
Hortícolas	Salada / Couve-flor cozida
Sobremesa	Variada

SEXTA

Sopa	Alho-francês
Prato do Dia	Medalhões de pescada ao fricassé com arroz de ervilhas ^{1,3,4,5,6,7}
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 rijas, 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 13 a 17 de Maio de 2019

SEGUNDA

Sopa	Primavera
Prato do Dia	Cubos de Carne de Porco Estufados c/ Massa Penne ¹
Hortícolas	Salada / curgete e cenoura salteados
Sobremesa	Variada

TERÇA

Sopa	Lentilhas com batata-doce
Prato do Dia	Salmão no Forno c/ Bacon e Batata Assada ^{1,4,6,7}
Hortícolas	Salada / feijão-verde cozido
Sobremesa	Variada

QUARTA

Sopa	Curgete
Prato do Dia	Almôndegas de vaca c/ Arroz Branco ^{1,3,7,11}
Hortícolas	Salada / Macedónia cozida
Sobremesa	Variada

QUINTA

Sopa	Caldo verde ¹¹
Prato do Dia	Filetes de Pescada No Forno c/ Legumes e Batata Cozida Salteada ⁴
Hortícolas	Salada / Cenoura aos cubos e milho cozidos
Sobremesa	Variada

SEXTA

Sopa	Lavrador
Prato do Dia	Peito de Perú Assado c/ Molho de Maçã e Massa Tricolor ^{1,3,7}
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.

COLÉGIO

Itau Ementa

CASTANHEIRO

ALMOÇO

Semana de 20 a 24 de Maio de 2019

SEGUNDA

Sopa	Creme de cenoura
Prato do Dia	Panados de pescada no forno com Arroz de Milho ^{1,3,4,7}
Hortícolas	Salada / Feijão-verde cozido
Sobremesa	Variada

TERÇA

Sopa	Tomate com massinhas ^{1,3}
Prato do Dia	Jardineira de Carne de Vaca
Hortícolas	Salada / Mistura chinesa salteada
Sobremesa	Variada

QUARTA

Sopa	Ganja de galinha ^{1,3,5,6}
Prato do Dia	Filetes de abrótea no forno com azeitonas e arroz de brócolos cozidos ⁴
Hortícolas	Salada / Cenoura baby cozida
Sobremesa	Variada

QUINTA

Sopa	Feijão com lombardo
Prato do Dia	Bife de Perú c/ c/ Molho de Tomate e Esparguete ¹
Hortícolas	Salada / Macedónia cozida
Sobremesa	Variada

SEXTA

Sopa	Creme de couve-flor
Prato do Dia	Bacalhau gratinado com espinafres ^{1,4,6,7}
Hortícolas	Salada / Espinafres salteados



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 27 a 31 de Maio de 2019

SEGUNDA

Sopa
Prato do Dia
Hortícolas
Opção
Sobremesa

FERIADO

TERÇA

Sopa Abóbora com ervilhas
Prato do Dia Salada de atum com feijão-frade, cenoura aos cubos e ovo ^{3,4,5,6}
Hortícolas Salada / brócolos cozidos
Sobremesa Variada

QUARTA

Sopa Caldo verde ¹¹
Prato do Dia Frango à Cacciadore c/ Massa Espiral Cozida ^{1,3,6,7}
Hortícolas Salada / Couve-flor cozida
Sobremesa Variada

QUINTA

Sopa Creme de Legumes
Prato do Dia Salmão no forno com ervas aromáticas e Arroz de Cenoura ⁴
Hortícolas Salada / Cogumelos salteados
Sobremesa Variada

SEXTA

Sopa Cenoura com lentilhas
Prato do Dia Strogonoff de Vaca c/ Massa Penne ^{1,7}
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 sulfites, ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.