



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
Opção	Croquetes de carne de vaca no forno com massa espiral salteada com cenoura ripada ^{1,2,3,4,5,6}
Dieta	Atum à posta grelhado com batata cozida ⁴
Vegetariano	Batatas gratinadas com legumes e azeitonas ^{6,7}
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
Opção	Arroz de Bacalhau ⁴
Dieta	Carne de vaca cozida com Batata Cozida
Vegetariano	Arroz à grega ^{3,7}
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
Opção	Empadão de Carne ^{3,5,6,7,11}
Dieta	Filetes de Pescada Assados c/ Arroz de Legumes ⁴
Vegetariano	Beringela assada com pimentos e batata assada
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
Opção	Salmão à Posta Grelhado c/ Especiarias e Arroz de Legumes ⁴
Dieta	Salada de Frango c/ Batata e Legumes
Vegetariano	Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate e arroz de feijão
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
Opção	Bifes de peru grelhados com molho de manteiga e alho e puré de batata ^{3,5,6,7,11}
Dieta	Massa Fusili c/ Peixe (Pescada) c/ Legumes e Delícias do Mar ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,14}
Vegetariano	Seitan salteado com cenoura e curgete e esparguete cozido ^{1,6}
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 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
Opção	Salada Russa de Atum ^{4,5,6}
Dieta	Bife de frango grelhado com Arroz
Vegetariano	Arroz mediterrânico
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
Opção	Strogonoff de Porco c/ Massa Tricolor ^{1,3,7}
Dieta	Perca Estufada c/ Legumes e Arroz ⁴
Vegetariano	Favas estufadas com cenoura e arroz de ervilhas
Sobremesa	Variada

QUARTA

Sopa	Curgete
Prato do Dia	Almôndegas de vaca c/ Arroz Branco ^{1,3,7,11}
Hortícolas	Salada / Macedónia cozida
Opção	Fogonero no forno com ervas aromáticas e salada de grão-de-bico ⁴
Dieta	Picadinho de Carne de Vaca c/ Esparguete ¹
Vegetariano	Soja à bolonhesa com esparguete cozido ^{1,6,7}
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
Opção	Frango Assado c/ Massa Tagliatelle Salteada c/ Cogumelos ^{1,3,7}
Dieta	Peixe-Espada Grelhado c/ Arroz de Salsa ⁴
Vegetariano	Feijão e abóbora com natas e coentros ⁷
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
Opção	Polvo à Micaelense ¹⁴
Dieta	Bife de Vaca Grelhado c/ Puré de Batata ^{3,5,6,7,11}
Vegetariano	Gratinado de legumes com queijo e massa ^{1,3,7}
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 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
Opção	Carne de vaca à morangó com Massa Fusili ^{1,3,7,10,14}
Dieta	Espadarte grelhado com Salada de Feijão-Frade ⁴
Vegetariano	Hambúrguer de Legumes grelhado com esparguete ^{1,3,7,10}
Sobremesa	Variada

TERÇA

Sopa	Tomate com massinhas ^{1,3}
Prato do Dia	Jardineira de Carne de Vaca
Hortícolas	Salada / Mistura chinesa salteada
Opção	Lasanha de salmão e abóbora ^{1,3,7}
Dieta	Arroz de Frango
Vegetariano	Ovos com grão-de-bico e espinafres ³
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
Opção	Perna de Porco Assada c/ Batata Assada e Recheio ^{1,3,6,11}
Dieta	Abrótea Grelhada c/ Legumes Salteados ⁴
Vegetariano	Lasanha de espinafres e cogumelos ^{1,3,7}
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
Opção	Filete de solha no forno com batata salteada ⁴
Dieta	Arroz de peru
Vegetariano	Paella da horta
Sobremesa	Variada

SEXTA

Sopa	Creme de couve-flor
Prato do Dia	Bacalhau gratinado com espinafres ^{1,4,6,7}
Hortícolas	Salada / Espinafres salteados
Opção	Costeleta de porco à salsicheiro com massa penne cozida ¹
Dieta	Bacalhau cozido com todos (couve, repolho, cenoura cozida e batata) ⁴
Vegetariano	Peixinhos da horta com arroz de feijão ^{1,3,6}
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 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
Opção Panados de Frango no Forno c/ Massa Laços 1,3,6,7,11
Dieta Massada de Peixe 1,4
Vegetariano Quiche de espinafres 1,2,3,4,5,6,7,9,10,11
Sobremesa Variada

QUARTA

Sopa Caldo verde 11
Prato do Dia Frango à Cacciatore c/ Massa Espiral Cozida 1,3,6,7
Hortícolas Salada / Couve-flor cozida
Opção Lulas com molho de mostarda e arroz branco cozido 3,14
Dieta Cozido Simples(Frango, Carne de Porco, Carne de Vaca e Legumes)c/ Batata-Doce
Vegetariano Salada de 3 leguminosas com arroz branco
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
Opção Hambúrguer de Vaca c/ Esparguete 1,3,6,7,11
Dieta Peixe Vermelho Grelhado c/ Salada Russa^{1,4}
Vegetariano Seitan à jardineira com batata 1,6
Sobremesa Variada

SEXTA

Sopa Cenoura com lentilhas
Prato do Dia Strogonoff de Vaca c/ Massa Penne 1,7
Hortícolas Salada / Couve-de-bruxelas cozida
Opção Pastéis de bacalhau fritos com salada-russa 3,6
Dieta Cubos de peru estufados com arroz branco
Vegetariano Tarte de brócolos com cogumelos 1,2,3,4,5,6,7,9,10,11
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.