
















# Ementa - DEZEMBRO 2018

Dias 3A 7	 Sopa	 Prato	 Sobremesa	Dias 17 a21	 Sopa	 Prato	 Sobremesa	Dias 31	 Sopa	 Prato	 Sobremesa
2ª feira	Creme de cenoura	Massa de peixe	Fruta	2ª Feira	De legumes	Ovos mexidos c/arroz e batata frita	Fruta	2ª Feira	FECHADO		
3ª feira	De alho francês	Carne à jardineira	Fruta	3ª Feira	De abóbora	Salada russa	fruta	3ª Feira			
4ª feira	De abóbora	Peixe cozido c/batata e legumes	Pudim e fruta	4ª Feira	De espinafres	Esparguete à bolonhesa	Mousse e fruta	4ª Feira			
5ª feira	Canja	Arroz à valenciana	Fruta	5ª Feira	Creme de cenoura	Peixe cozido c/batata e legumes	Fruta	5ª feira			
6ª Feira	De legumes	Bacalhau à gomes sá	Fruta	6ª Feira	Canja	Bifinhos de frango c/massa espiral	Fruta	6ª. Feira			
Dias 10a14	 Sopa	 Prato	 Sobremesa	Dias 24 A 28	 Sopa	 Prato	 Sobremesa	<b>Observações:</b>  - Todas as refeições são acompanhadas de salada mista.  - A ementa dos Bebés é adaptada à idade e desenvolvimento.  - Diariamente é servido um reforço matinal e outro ao final da tarde.  - Os lanches são definidos pela direcção do colegio (Papa, Cereais, Leite, Yogurtes, acompanhados por pão com manteiga, queijo, doce ou tulicreme.			
2ª Feira	De espinafres	Panadinhos de peixe c/arroz	Fruta	2ª Feira	FECHADO						
3ª Feira	Creme de cenoura	Rolo de carne c/esparguete	Fruta	3ª Feira	FERIADO						
4ª Feira	Juliana	Peixe grelhado c/batata e salada	Arroz doce e fruta	4ª Feira	FECHADO						
5ª. Feira	C anja	Frango no forno c/massa espiral	Fruta	5ª Feira	Canja	Frango c/massa e grão	Fruta				
6ª Feira	De abóbora	Esparguete gratinado c/atum	Fruta	6ª Feira	De legumes	Bacalhau espiritual	Fruta				



**EXTERNATO HELGUINHA**  
 Tel. 212243484 - 212240664  
 Tlm. 915233422  
 Fax 212251966