












# EMENTA OUTUBRO 2019



Dia 1 a 4	 Sopa	 Prato Principal	 Sobremesa	De 14 a 18	 Sopa	 Prato Principal	 Sobremesa	De 28 e 31	 Sopa	 Prato Principal	 Sobremesa
				<b>2ª feira</b>	de abóbora	Arroz de Peixe (2,4,14)	Fruta	<b>2ª feira</b>	Creme de Cenoura	Febras c/arroz de cenoura	Fruta
<b>3ª feira</b>	Creme de cenoura	Bifinhos de Frango com massa (1,3,7)	Fruta	<b>3ª feira</b>	de espinafres	Carne À bolonhesa (1,3)	Fruta	<b>3ª feira</b>	Canja (1,3)	Peixe grelhado c/ batata e salada (3,4)	Fruta
<b>4ª feira</b>	de espinafres	Peixe cozido c/batatas e legumes (3,4)	Gelatina e Fruta	<b>4ª feira</b>	Creme de cenoura	Peixe grelhado c/ batata e salada (4)	Arroz doce (7) e Fruta	<b>4ª feira</b>	de abóbora	Carne assada c/ massa espiral (1,3)	Gelatina e Fruta
<b>5ª feira</b>	Canja (1,3)	Arroz à Valenciana	Fruta	<b>5ª feira</b>	Canja (1,3)	Arroz de Perú	Fruta	<b>5ª feira</b>	de legumes	Salada Russa	Fruta
<b>6ª feira</b>	de abóbora	Salada Russa com atum (3,4)	Fruta	<b>6ª feira</b>	de legumes	Esparguete gratinado c/atum (1,3,4,7)	Fruta				

De 7 a 11	 Sopa	 Prato Principal	 Sobremesa	De 21 a 25	 Sopa	 Prato Principal	 Sobremesa
<b>2ª feira</b>	de legumes	Ovos mexidos c/arroz e batata (1,3,4,6,9,10)	Fruta	<b>2ª feira</b>	de legumes	Panadinhos c/arroz e batata (1,4,6,9,10)	Fruta
<b>3ª feira</b>	Creme de cenoura	Massa de Peixe (1,3,4)	Fruta	<b>3ª feira</b>	de alho francês	Carne Assada com arroz	Fruta
<b>4ª feira</b>	Juliana	Carne à Jardineira	Pudim (3,7) e Fruta	<b>4ª feira</b>	Creme de cenoura	Peixe cozido c/batatas e legumes (3,4)	Mousse (7) e Fruta
<b>5ª feira</b>	de alho francês	Bacalhau espiritual (1,3,4,9,7,10)	Fruta	<b>5ª feira</b>	Canja (1,3)	Frango c/massa e grão (1,3)	Fruta
<b>6ª feira</b>	Canja (1,3)	Carne assada c/massa (1,3)	Fruta	<b>6ª feira</b>	de legumes	Bacalhau à Gomes de Sá (3,4)	Fruta

## Observações:

- Todas as refeições são acompanhadas de salada mista;
- - A ementa dos bebés é adaptada consoante a idade e o desenvolvimento;
- - Diariamente é servido um reforço matinal e outro ao final do dia;
- - Os lanches são definidos pela direção do colégio entre: Papa, Cereais, Leite, iogurtes, acompanhados com pão com manteiga, queijo, doce ou creme de cacau.

## - Alertamos para a possível existência de alergénios, são eles:

1. Glúten
2. Crustáceos
3. Ovos
4. Peixe
5. Amendoins
6. Soja
7. Leite
8. Frutos de Casca Rija
9. Aipo
10. Mostarda
11. Sementes de Sésamo
12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos
13. Tremçoço
14. Moluscos



**EXTERMATO  
HELGUINHA**  
Tel. 212243484  
212240664  
Tlm. 915233422  
Fax. 212251966