



# EMENTA MARÇO 2019



Dia 1	 Sopa	 Prato Principal	 Sobremesa	De 11 a 15	 Sopa	 Prato Principal	 Sobremesa	De 25 a 29	 Sopa	 Prato Principal	 Sobremesa
				2ª feira	Juliana	Peixe cozido c/batatas e legumes (3,4)	Fruta	2ª feira	de cenoura	Ovos mexidos c/arroz e batata frita (1,3,4,6,9,10)	Fruta
				3ª feira	Canja (1,3)	Arroz à Valenciana	Fruta	3ª feira	de abóbora	Esparguete gratinado c/atum (1,3,4,7)	Fruta
				4ª feira	de legumes	Peixe grelhado c/ batata e salada (3,4)	Mousse (7) e Fruta	4ª feira	Canja (1,3)	Frango no forno c/massa (1,3)	Arroz doce (7) e Fruta
				5ª feira	de alho francês	Carne à Jardineira	Fruta	5ª feira	de espinafres	Bacalhau espiritual (1,3,4,7)	Fruta
6ª feira	de abóbora	Feijoada de cogumelos c/ arroz integral	Fruta	6ª feira	de cenoura	Empadão de arroz com legumes	Fruta	6ª feira	de legumes	Salada Russa com feijão frade (3)	Fruta

De 4 a 8	 Sopa	 Prato Principal	 Sobremesa
2ª feira	de legumes	Carne Assada com puré (3,7)	Fruta
<b>CARNAVAL</b>			
4ª feira	Canja (1,3)	Frango Estufado c/esparguete (1,3)	Gelatina e Fruta
5ª feira	de abóbora	Salada Russa com atum (3,4)	Fruta
6ª feira	de alho francês	Jardineira de grão c/ arroz integral	Fruta

De 18 a 22	 Sopa	 Prato Principal	 Sobremesa
2ª feira	Canja (1,3)	Arroz de Perú	Fruta
3ª feira	de espinafres	Bacalhau à Gomes de Sá (3,4)	Fruta
4ª feira	Juliana	Febras grelhadas c/arroz e batata frita (1,4,6,9,10)	Pudim (3,7) e Fruta
5ª feira	de alho francês	Peixe cozido c/batatas e legumes (3,4)	Fruta
6ª feira	de cenoura	Estufada lentilhas c/ legumes arroz	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, manteiga de amendoins ou creme de cacau.

### - Alertamos para a possível existência de alérgenos, 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. Tremoço
14. Moluscos



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



# EMENTA FEVEREIRO 2019



Dia 1	 Sopa	 Prato Principal	 Sobremesa	De 11 a 15	 Sopa	 Prato Principal	 Sobremesa	De 25 a 28	 Sopa	 Prato Principal	 Sobremesa
				<b>2ª feira</b>	de abóbora	Ovos mexidos c/ arroz e batata frita (1, 3, 4, 6, 9, 10)	Fruta	<b>2ª feira</b>	Canja (1, 3)	Frango no forno c/ esparguete (1, 3)	Fruta
				<b>3ª feira</b>	de espinafres	Esparguete gratinado c/ atum (1, 3, 4, 7)	Fruta	<b>3ª feira</b>	de abóbora	Peixe grelhado c/ batata e salada (3, 4)	Fruta
				<b>4ª feira</b>	Canja (1, 3)	Arroz de Perú	Arroz doce (7) e Fruta	<b>4ª feira</b>	de legumes	Arroz à valenciana	Gelatina e Fruta
				<b>5ª feira</b>	Creme de cenoura	Bacalhau espiritual (1, 3, 4, 7)	Fruta	<b>5ª feira</b>	de legumes	Panadinhos c/ arroz e batata frita (1, 4, 6, 9, 10)	Fruta
<b>6ª feira</b>	de abóbora	Feijoada de cogumelos c/ arroz integral	Fruta	<b>6ª feira</b>	de legumes	Estufada lentilhas c/ legumes arroz	Fruta				

De 4 a 8	 Sopa	 Prato Principal	 Sobremesa	De 18 a 22	 Sopa	 Prato Principal	 Sobremesa
<b>2ª feira</b>	de legumes	Massa de Peixe (1, 3, 4)	Fruta	<b>2ª feira</b>	de legumes	Arroz de Peixe (2, 4, 14)	Fruta
<b>3ª feira</b>	Creme de cenoura	Carne à Jardineira	Fruta	<b>3ª feira</b>	Canja (1, 3)	Bifinhos de frango c/ massa (1, 3)	Fruta
<b>4ª feira</b>	Juliana	Bacalhau à Gomes de Sá (3, 4)	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>	Canja (1, 3)	Frango estufado c/ esparguete (1, 3)	Fruta	<b>5ª feira</b>	de alho francês	Febras grelhadas c/ arroz e batata frita (1, 4, 6, 9, 10)	Fruta
<b>6ª feira</b>	de alho francês	Jardineira de grão c/ arroz integral	Fruta	<b>6ª feira</b>	de legumes	Empadão de Legumes	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