



EMENTA INFANTIL

02/set

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Hamburguer de vaca com Molho de tomate
Acompanhamento	Massa espiral/Choucrute
Sobremesa	Fruta da Época

03/set

Sopa	Agrião com Abóbora
Prato	Salada de Pescada
Acompanhamento	Batata e Brócolos
Sobremesa	Fruta da Época

04/set

Sopa	Couve Flôr
Prato	Bifinhos de porco de cebolada
Acompanhamento	Arroz/Macedónia
Sobremesa	Fruta da Época

05/set

Sopa	Creme de Alface
Prato	Frango corado simples
Acompanhamento	Batata corada /Espinafres salteados com limão e alho
Sobremesa	Fruta da Época

06/set

Sopa	Feijão com couve coração
Prato	Saladinha de Salmão (Batata , Cenoura ,Feijão Verde e Ovo)
Acompanhamento	Macarronete/ Alface e Milho
Sobremesa	Gelatina/Fruta da Época

*

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



EMENTA INFANTIL

09/set

Sopa	Alho Francês
Prato	Bolonhesa de carne vaca
Acompanhamento	Esparguete/Cenoura Raspada
Sobremesa	Fruta da Época

10/set

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Salada de feijão frade com atum e ovo
Acompanhamento	Batata e feijão frade
Sobremesa	Fruta da Época

11/set

Sopa	Nabiças
Prato	Rojões estufados
Acompanhamento	Arroz branco /Salada de ervilhas e tomate
Sobremesa	Fruta da Época

12/set

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Perna de Perú assada
Acompanhamento	Fusilli/Alface
Sobremesa	Fruta da Época

13/set

Sopa	Espinafres
Prato	Filetes gratinados
Acompanhamento	Arroz e feijão verde
Sobremesa	Aletria/ Fruta Da Época

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



EMENTA INFANTIL

16/set

Sopa	Creme de alface
Prato	Strogonoff de vitela
Acompanhamento	Arroz/ Legumes salteados(Cenoura , Lombardo e Cogumelos)
Sobremesa	Fruta da Época

17/set

Sopa	Juliana
Prato	Lombo de pescada
Acompanhamento	Batata e Bróculo
Sobremesa	Fruta da Época

18/set

Sopa	Aveludado de Couve Flôr
Prato	Frango de Tomatada
Acompanhamento	Arroz / Vegetais estufados (couve lombardo e cenoura) com molho de Ton
Sobremesa	Fruta da Época

19/set

Sopa	Feijão verde
Prato	Bifanas de Porco Estufadas
Acompanhamento	Fusilli Tricolor e Esparregado
Sobremesa	Fruta da Época

20/set

Sopa	Sopa de Lombardo
Prato	Maruca estufada com puré misto e feijão verde
Sobremesa	Gelatina/ Fruta da Época

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



gertal



COLÉGIOS
FOMENTO

EMENTA INFANTIL

23/set

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Almondegas de Aves (frango e peru)
Acompanhamento	Esparguete/Salada de maçã e beterrada
Sobremesa	Fruta da Época

24/set

Sopa	Creme de Bróculos
Prato	Filetes de Pescada Panados no Forno
Acompanhamento	Arroz, courgete e cenoura
Sobremesa	Gelatina/Fruta

25/set

Sopa	Grão com Espinafre
Prato	Carne de Porco assada
Acompanhamento	Batata corada/ Couve bruxelas
Sobremesa	Fruta da Época

26/set

Sopa	Courgete
Prato	Arroz de aves (frango e Peru)
Acompanhamento	Arroz/Couve coração
Sobremesa	Fruta da Época

27/set

Sopa	Creme de alface
Prato	Abrótea estudada
Acompanhamento	Puré e Feijão Verde Salteado
Sobremesa	Fruta da Época

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



gertal



COLÉGIOS
FOMENTO

EMENTA INFANTIL

30/set

Sopa	Camponesa
Prato	Bife de Frango
Acompanhamento	Arroz de cenoura e Bróculos
Sobremesa	Fruta da Época

01/out

Sopa	Creme de courgete
Prato	Salada de Salmão
Acompanhamento	Espirais/Macedónia de Legumes
Sobremesa	Gelatina/Fruta

02/out

Sopa	Abóbora com coentros
Prato	Panadinhos de porco
Acompanhamento	Arroz/Courgete salteada
Sobremesa	Fruta da Época

03/out

Sopa	Nabiças
Prato	Perna frango assada
Acompanhamento	Batata corada/ milho e Couve de Bruxelas
Sobremesa	Fruta da Época

04/Out

Sopa	Creme de alface
Prato	Empadão de Atum com legumes(puré no Porto)
Acompanhamento	Puré e Feijão Verde
Sobremesa	Fruta da Época

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio