



# EMENTA SEMANAL 2020/2021



## 1.ª SEMANA



### Segunda feira

Reforço da manhã – Fruta da Época

Almoço- Sopa de Cenoura/Empadão de Carne

Lanche – Iogurte/Pãezinhos de Leite  
c/marmelada



### Terça feira

Reforço da manhã – Fruta da Época

Almoço- Sopa de Brócolos/Bacalhau à Brás

Lanche – Cereais c/ leite



### Quarta feira

Reforço da manhã – Fruta da Época

Almoço- Sopa de Abóbora/Frango c/massa  
guisada

Lanche – Sumo/Pão de Mistura c/fiambre



### Quinta feira

Reforço da manhã – Cenoura

Almoço- Canja de Galinha/Douradinho c/ arroz  
de tomate

Lanche – Leite/Pão de Cereais c/queijo



### Sexta feira

Reforço da manhã – fruta da época

Almoço- Sopa Juliana/Lasanha de Seitan

Lanche – Sumo/Pão de Alfarroba c/manteiga



## 2.<sup>a</sup> SEMANA



### Segunda feira

Reforço da manhã – Fruta da Época

Almoço- Sopa de Lentilha/Bifinhos de Frango  
c/arroz

Lanche – Iogurte/Pãezinhos de Leite c/doce



### Terça feira

Reforço da manhã – Fruta da Época

Almoço- Sopa de Espinafres/Tagliatelle C/ Lula

Lanche – Cereais c/ leite



### Quarta feira

Reforço da manhã – Fruta da Época

Almoço- Sopa de Abóbora/ Perna de Perú c/  
batatinhas assadas

Lanche – Sumo/Pão de Mistura c/fiambre



### Quinta feira

Reforço da manhã – Cenoura

Almoço- Canja de Galinha/ Bacalhau c/natas

Lanche – Leite c/ chocolate/Pão de Cereais  
c/queijo



### Sexta feira

Reforço da manhã – fruta da época

Almoço- Creme de cenoura/Tofu no forno com  
arroz

Lanche – Sumo/Pão de Alfarroba c/manteiga



## 3.<sup>a</sup> SEMANA



### Segunda feira

Reforço da manhã – Fruta da Época

Almoço- Sopa de Espinafres/Lasanha de Carne  
c/ espinafres

Lanche – Iogurte/Pãezinhos de Leite c/manteiga



### Terça feira

Reforço da manhã – Fruta da Época

Almoço- Sopa de Grão/ Calamares c/batata no  
forno

Lanche – Cereais c/ leite



### Quarta feira

Reforço da manhã – Fruta da Época

Almoço- Sopa de Abóbora/Strogonoff de Perú  
c/ arroz de cenoura

Lanche – Sumo/Pão de Mistura c/fiambre



### Quinta feira

Reforço da manhã - Cenoura

Almoço- Canja de Galinha/ Massada de Atum

Lanche – Leite/Pão de Cereais c/queijo



### Sexta feira

Reforço da manhã – fruta da época

Almoço- Creme de Alho Francês/ Quiche de  
legumes c/arroz

Lanche – Sumo/Pão de Alfarroba c/manteiga



## 4.ª SEMANA



### Segunda feira

Reforço da manhã – Fruta da Época

Almoço- Creme de Curgete/Bifinhos  
c/cogumelos e massa

Lanche – Iogurte/Pãezinhos de Leite  
c/marmelada



### Terça feira

Reforço da manhã – Fruta da Época

Almoço- Sopa de Agrião/ Arroz de peixe c/ervas  
aromáticas

Lanche – Cereais c/ leite



### Quarta feira

Reforço da manhã – Fruta da Época

Almoço- Sopa de Abóbora/Almôndegas  
c/molho de tomate e esparguete

Lanche – Sumo/Pão de Mistura c/fiambre



### Quinta feira

Reforço da manhã – Cenoura

Almoço- Canja de Galinha/ Salada de feijão  
frade c/atum

Lanche – Leite/Pão de Cereais c/queijo



### Sexta feira

Reforço da manhã – Fruta da época

Almoço- Sopa Juliana/Tofu à Brás

Lanche – Sumo/Pão de Alfarroba c/manteiga



## 5.ª SEMANA



### Segunda feira

Reforço da manhã – Fruta da Época

Almoço- Creme de Abóbora/Esparguete à  
Bolonesa

Lanche – Iogurte/Pãezinhos de Leite c/doce



### Terça feira

Reforço da manhã – Fruta da Época

Almoço- Sopa de Nabiça/ Feijoada de Choco c/  
arroz

Lanche – Cereais c/ leite



### Quarta feira

Reforço da manhã – Fruta da Época

Almoço- Sopa de Alho Francês /Frango assado  
no forno c/limão e batatinhas

Lanche – Sumo/Pão de Mistura c/fiambre



### Quinta feira

Reforço da manhã – Cenoura

Almoço- Canja de Galinha/Medalhões de  
pescada estufado c/arroz de ervilha

Lanche – Leite/Pão de Cereais c/queijo



### Sexta feira

Reforço da manhã – fruta da época

Almoço- Sopa Feijão/Massa gratinada  
c/legumes

Lanche – Sumo/Pão de Alfarroba c/manteiga



Os alimentos fornecidos, poderão conter a presença de alergénicos: glúten, crustáceos, ovos, peixe, soja, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos e moluscos (decreto-lei nº 126/2005 de 85 de agosto e decreto-lei nº 365/2007 de 2 de novembro). Em caso de intolerância ou alergias deverão informar o colégio.