



# COLÉGIO DE ERMESINDE

## EMENTA SEMANAL

2 e 3 dezembro 2021

	2.ª feira	3.ª feira
<b>SOPA</b> 	Creme de bróculos	Sopa de legumes
<b>PRATO</b> 	Strogonoff de frango com arroz	Lombinhos de salmão no forno com alecrim
<b>VEGETARIANO</b> 	Pão recheado	Legumes à brás
<b>DIETA</b> 	Bife de frango grelhado com arroz	Bife de peru com arroz primavera
<b>INFANTIL</b> 	Strogonoff de frango com arroz	Lombinhos de salmão no forno com alecrim
<b>SALADA</b> 	Tomate e alface	Alface e cenoura
<b>SOBREMESA</b> 	Gelatina	Fruta da época - Pera
<b>LANCHE</b> 	Leite meio-gordo simples, pão de leite com queijo e fruta da época	Leite meio-gordo simples/ leite achocolatado, pão integral com queijo e fruta da época

NOTA: A ementa poderá sofrer alterações pontuais. Todas as refeições são acompanhadas por água.





A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixe, Marisco e Moluscos, Amendoiros, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Alpo, Mostarda, Dióxido de Enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas.



# COLÉGIO DE ERMESINDE

## EMENTA SEMANAL

6 a 10 dezembro 2021

	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
<b>SOPA</b> 	Creme de espinafres	Sopa de alho francês		Caldo Verde	Creme de tomate aromatizado
<b>PRATO</b> 	Jardineira acompanhada por arroz branco	Bacalhau à brás		Bifanas com batatas douradas	Massa de frango com ervilhas
<b>VEGETARIANO</b> 	Jardineira de legumes	Tomates recheados com legumes e cogumelos		Lasanha de legumes	Salteado de feijão frade e couve flor gratinada
<b>DIETA</b> 	Dourada grelhada com batata cozida	Lascas de bacalhau confitadas		Pescada cozida com legumes	Frango cozido com legumes
<b>INFANTIL</b> 	Jardineira acompanhada por arroz branco	Bacalhau à brás		Bifanas com batatas fritas	Massa de frango com ervilhas
<b>SALADA</b> 	Tomate e pepino	Bróculos e cenoura		Alface e tomate	Beterraba e alface
<b>SOBREMESA</b> 	Fruta da época - Maçã	Mousse		Fruta da época - Tangerina	Fruta da época - Pera
<b>LANCHE</b> 	logurte, pão de centeio com manteiga e fruta da época	Leite meio-gordo simples, pão integral com queijo e fruta da época		Leite meio-gordo com chocolate, pão de mistura com tulicreme e fruta da época	Leite achocolatado, pão de mistura com queijo e fruta da época

NOTA: A ementa poderá sofrer alterações pontuais. Todas as refeições são acompanhadas por água.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixe, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rijia, Sementes de sésamo, Alpo, Mostarda, Dióxido de Enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas.



# COLÉGIO DE ERMESINDE

## EMENTA SEMANAL

13 a 17 dezembro 2021

	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
<b>SOPA</b> 	Creme de cenoura	Sopa Juliana	Creme de legumes	Sopa de couve-coração	Creme de feijão branco e couve flor
<b>PRATO</b> 	Rojões tradicionais com arroz	Filetes de pescada com arroz de feijão vermelho	Esparguete à bolonhesa	Lombinhos de pescada com batatas e bróculos cozidos	Carne assada com batata e legumes
<b>VEGETARIANO</b> 	Hamburguer vegetariano no forno com arroz primavera	Pataniscas de legumes com arroz de feijão	Tortilla de legumes	Crocante de legumes com alho francês	Folhado de legumes com soja e cogumelos
<b>DIETA</b> 	Feveras grelhadas com arroz	Bifes de frango com arroz de feijão	Espirais com frango desfiado e legumes	Vitela cozida acompanhada de batata e legumes	Salmão grelhado acompanhado com legumes
<b>INFANTIL</b> 	Rojões tradicionais com arroz	Filetes de pescada com arroz de feijão vermelho	Esparguete à bolonhesa	Lombinhos de pescada com batatas e bróculos cozidos	Carne assada com batata e arroz
<b>SALADA</b> 	Tomate e pepino	Bróculos e cenoura	Alface e tomate	Pepino e tomate	Beterraba e alface
<b>SOBREMESA</b> 	Fruta da época - Maça	Fruta da época - Kiwi e Pera	Aletria	Fruta da época - Tangerina	Pão de ló
<b>LANCHE</b> 	Leite meio-gordo simples, pão de centeio com queijo e fruta da época	Leite meio-gordo simples/ leite achocolatado, queque de laranja e fruta da época	Sumo, pão de leite com queijo e fruta da época	Leite meio-gordo simples, pão de centeio com queijo e fruta da época	Leite meio-gordo simples/cevada, pão de mistura com manteiga e fruta da época

NOTA: A ementa poderá sofrer alterações pontuais. Todas as refeições são acompanhadas por água.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixe, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Alpo, Mostarda, Dióxido de Enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas.