



COLÉGIO DE ERMESINDE EMENTA SEMANAL

1 a 3 de junho

	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
SOPA 	Creme de feijão branco e couve flores	Creme de bróculos	Creme de legumes
PRATO 	Esparguete à bolonhesa	Jardineira acompanhada por arroz branco	Massa de Atum
VEGETARIANO 	Canelones recheados com legumes	Lasanha de legumes	Bolonhesa de cogumelos
DIETA 	Pescada cozida com legumes	Caldeirada de peixe	Peru recheado com puré de batata
INFANTIL 	Esparguete à bolonhesa	Jardineira acompanhada por arroz branco	Massa de Atum
SALADA 	Alface e cenoura	Tomate e alface	Beterraba e alface
SOBREMESA 	Mousse de chocolate	Peça de fruta - Banana	Peça de fruta - Laranja
LANCHE 	Leite meio-gordo simples, pão de centeio com queijo e fruta da época	Leite meio-gordo simples/ leite achocolatado, pão integral com queijo 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 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 9 de junho

	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira
SOPA 	Sopa de legumes	Canja de galinha	Creme de couve-flor com grão	Sopa juliana
PRATO 	Frango assado com sementes de sésamo, acompanhado com massa	Filetes de pescada com arroz de feijão vermelho	Vitela assada com tomilho e batatinhas à provençal	Lombinhos de salmão no forno com alecrim
VEGETARIANO 	Tomates recheados com legumes e cogumelos	Fusilli com legumes grelhados	Trio de pimentos recheados com quinoa	Paella de legumes
DIETA 	Peixe grelhado com batatas e legumes	Vitela cozida acompanhada de batatas e legumes	Dourada grelhada acompanhada por mescla de legumes assados	Bifinhos de frango com arroz primavera
INFANTIL 	Frango assado com sementes de sésamo, acompanhado com massa	Filetes de pescada com arroz de feijão vermelho	Vitela assada com tomilho e batatinhas à provençal	Lombinhos de salmão no forno com alecrim
SALADA 	Tomate e pepino	Tomate e alface	Tomate e pepino	Alface e cenoura
SOBREMESA 	Peça de fruta - Maçã	Peça de fruta - Pera	Gelatina	Peça de fruta - Banana
LANCHE 	Leite meio-gordo simples, pão integral com tulicreme e fruta da época	Leite simples, pão integral com queijo e fruta da época	Leite meio-gordo simples, pão integral com tulicreme e fruta da época	Leite meio-gordo simples, pão de centeio com marmelada 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.



COLÉGIO DE ERMESINDE
EMENTA SEMANAL

14 a 17 de junho

	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
SOPA 	Creme de legumes	Sopa de courgette	Sopa de espinafres	Creme aveludado de ervilhas
PRATO 	Misto de carne com massa	Rolo de carne e legumes	Douradinhos com arroz	Frango assado com arroz de ervilhas e milho
VEGETARIANO 	Pimento recheado com legumes	Migas de broa com cogumelos e legumes	Tortilha de legumes	Salteado de feijão frade e couve flor gratinada
DIETA 	Salmão grelhado acompanhado com legumes	Bifanas com tomate no forno acompanhadas por arroz de legumes	Peito de peru laminado com legumes e arroz branco	Peixe assado no forno com legumes
INFANTIL 	Pescada cozida com legumes	Rolo de carne e legumes	Bacalhau à brás	Frango assado com arroz de ervilhas e milho
SALADA 	Tomate e pepino	Beterraba e alface	Alface e cenoura	Alface e cenoura
SOBREMESA 	Peça de fruta - Maçã	Gelatina	Peça de fruta - Laranja	Peça de fruta - Banana
LANCHE 	Leite meio-gordo simples, pão integral com tulicreme e fruta da época	Leite simples, pão integral com queijo e fruta da época	Leite meio-gordo simples, pão integral com tulicreme e fruta da época	Leite meio-gordo simples, pão de centeio com marmelada 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.



COLÉGIO DE ERMESINDE
EMENTA SEMANAL

20 a 23 de junho

	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira
SOPA 	Creme de abóbora e feijão	Sopa de courgette	Sopa de espinafres	Sopa da pedra
PRATO 	Feveras com molho de cogumelos e macarronete	Lombinhos de pescada à marinheiro	Massa à lavrador	Espirais com frango desfiado e legumes
VEGETARIANO 	Penne com abóbora e queijo	Gratinado de courgette recheada com quinoa e legumes	Quiche de legumes	Fritata de legumes
DIETA 	Tintuteira no forno com legumes	Feveras grelhadas com arroz de legumes	Pescada no forno	Espirais com frango desfiado e legumes
INFANTIL 	Feveras com molho de cogumelos e macarronete	Lombinhos de pescada à marinheiro	Massa à lavrador	Espirais com frango desfiado e legumes
SALADA 	Alface e tomate	Alface e pepino	Alface e cenoura	Beterraba e alface
SOBREMESA 	Peça de fruta - Maçã	Peça de fruta	Peça de fruta - Pera	Peça de fruta - Laranja
LANCHE 	Leite meio-gordo simples, pão integral com tulicreme e fruta da época	Leite simples, pão integral com queijo e fruta da época	Leite meio-gordo simples, pão integral com tulicreme e fruta da época	Leite meio-gordo simples, pão de centeio com marmelada 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.



COLÉGIO DE ERMESINDE
EMENTA SEMANAL

27 a 30 de junho

	2.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
SOPA 	Sopa da pedra	Sopa de espinafres	Sopa de courgette	Canja de galinha
PRATO 	Rojões tradicionais com arroz	Filetes panados com arroz de tomate	Frango assado com arroz de ervilhas e milho	Bacalhau com natas
VEGETARIANO 	Salteado de feijão frade e couve flor gratinada	Salada vegetariana (mistura de alfaces, tomate seco, rabanetes, cebola roza e beringela)	Couscous à brasileira com banan frita	Molfolhas recheados com legumes salteados
DIETA 	Peixe assado no forno com legumes	Pescada no forno com batata	Pota cozida com molho verde e batata cozida	Caldeirada de legumes
INFANTIL 	Rojões tradicionais com arroz	Filetes panados com arroz de tomate	Filetes de pescada com arroz de elgumes	Bacalhau com natas
SALADA 	Beterraba e alface	Alface e tomate	Alface e cenoura	Legumes salteados
SOBREMESA 	Peça de fruta - Laranja	Peça de fruta - Banana	Peça de fruta - Maçã	Gelatina
LANCHE 	Leite meio-gordo simples, pão de centeio com marmelada e fruta da época	Leite meio-gordo simples, pão integral com tulicreme e fruta da época	Leite simples, pão integral com queijo e fruta da época	Leite meio-gordo simples, pão de centeio com marmelada 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.