











**COLÉGIO DE ERMESINDE**  
**EMENTA SEMANAL**

**30 de novembro a 4 de dezembro 2020**

	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
<b>SOPA</b> 	<b>Encerrado</b>	<b>Feriado</b>	Creme de legumes	Sopa de couve penca	Creme de cenoura
<b>PRATO</b> 			Strogonoff de peru com cogumelos	Filetes de pescada dourados com salada russa	Feijoada
<b>VEGETARIANO</b> 			Hamburguer vegetariano	Brás de legumes	Lasanha de legumes
<b>DIETA</b> 			Tintureira no forno	Vitela cozida	Arroz de peixe com legumes
<b>INFANTIL</b> 			Strogonoff de peru com cogumelos	Filetes de pescada dourados com salada russa	Feijoada
<b>Salada</b> 			Alface e milho	Tomate	Alface e cenoura
<b>SOBREMESA</b> 			Gelatina	Fruta da época	Aletria
<b>LANCHE</b> 			Leite achocolatado, pão de mistura com compota e fruta da época	Leite meio-gordo simples, pão de centeio com marmelada 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**

**7 a 11 de dezembro 2020**

	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
<b>SOPA</b> 	<b>Encerrado</b>	<b>Feriado</b>	Creme de legumes	Sopa de nabijas	Creme de tomate aromatizado
<b>PRATO</b> 			Bifana de porco com arroz	Tranches de perca no forno	Peito de peru recheado e arroz de passas
<b>VEGETARIANO</b> 			Pizza vegetariana	Curgete recheada	Jardineira de legumes
<b>DIETA</b> 			Bifes de frango grelhados	Posta de pescada no forno	Lombinhos de pescada escalfados
<b>INFANTIL</b> 			Bifana de porco com arroz	Tranches de perca no forno com legumes	Peito de peru recheado e arroz de passas
<b>Salada</b> 			Alface e cenoura	Legumes salteados	Alface e tomate
<b>SOBREMESA</b> 			Mousse	Fruta da época	Iogurte
<b>LANCHE</b> 			Leite achocolatado, pão de mistura com compota e fruta da época	Leite meio-gordo simples, pão de centeio com marmelada 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, Alho, 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 18 de dezembro 2020

	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
<b>SOPA</b> 	Creme de abóbora e cenoura	Creme de abóbora e cenoura	Creme de legumes	Sopa de nabijas	Creme de tomate aromatizado
<b>PRATO</b> 	Espetadas de peru grelhadas	Filetes de dourada com molho de limão	Panadinhos de frango no forno	Bacalhau à brás	Lombo assado com alperce
<b>VEGETARIANO</b> 	Hamburguer vegetariano	Tortilha de cogumelos	Legumes assados com soja	Quiche de legumes	Lasanha de legumes
<b>DIETA</b> 	Filetes de pescada escalfados com molho de tomate	Febras grelhadas	Pescada cozida com todos	Frango cozido	Bacalhau cozido
<b>INFANTIL</b> 	Dados de peru grelhados	Filetes de dourada com molho de limão	Panadinhos de frango no forno	Arroz de peixe	Lombo assado com alperce
<b>Salada</b> 	Cenoura ralada	Legumes salteados	Alface e tomate	Alface e milho	Alface e couve roxa
<b>SOBREMESA</b> 	Fruta da época	Rabanadas	Fruta da época	Fruta da época	Bolo rei e pão de ló
<b>LANCHE</b> 	Leite meio-gordo simples, pão integral com tulicreme e fruta da época	Leite meio-gordo simples, pão integral com tulicreme e fruta da época	Leite achocolatado, pão de mistura com compota e fruta da época	Leite meio-gordo simples, pão de centeio com marmelada 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**

**21 a 25 de dezembro 2020**

	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
<b>SOPA</b> 	Creme de abóbora e cenoura	Creme de abóbora e cenoura	Creme de legumes	<b>Consoada</b>	<b>Feriado</b>
<b>PRATO</b> 	Bife de peru grelhado	Peixe espada grelhado	Vitela assada		
<b>VEGETARIANO</b> 					
<b>DIETA</b> 					
<b>INFANTIL</b> 	Bife de peru grelhado	Arroz de pescada	Vitela assada		
<b>Salada</b> 	Cenoura ralada	Legumes salteados	Alface e tomate		
<b>SOBREMESA</b> 	Fruta da época	Arroz doce	Pão de ló		
<b>LANCHE</b> 	Leite meio-gordo simples, pão integral com tulicreme e fruta da época	Leite meio-gordo simples, pão integral com tulicreme e fruta da época	Leite achocolatado, pão de mistura com compota 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**

**28 de dezembro a 1 de janeiro 2020**

	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
<b>SOPA</b> 	Creme de abóbora e cenoura	Creme de abóbora e cenoura	Creme de legumes	<b>Ano Novo</b>	<b>Feriado</b>
<b>PRATO</b> 	Bife de vitela grelhado	Tentáculos de pota à lagareiro	Borrego assado		
<b>VEGETARIANO</b> 					
<b>DIETA</b> 					
<b>INFANTIL</b> 	Bifinhos de vitela grelhado	Empadão de pescada	Massa de frango		
<b>Salada</b> 	Cenoura ralada	Legumes salteados	Alface e tomate		
<b>SOBREMESA</b> 	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época		
<b>LANCHE</b> 	Leite meio-gordo simples, pão integral com tulicreme e fruta da época	Leite meio-gordo simples, pão integral com tulicreme e fruta da época	Leite achocolatado, pão de mistura com compota 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.