

Ementas

Escola Básica de Calvão e Quintã

17-05 a 21-05

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
SOPA	Alho francês	SOPA	Feijão branco c/ couve lombarda	SOPA	Espinafre c/ cenoura	SOPA	Feijão verde	SOPA	Creme de legumes c/ ervilhas
PRATO	Bolinhos de bacalhau c/ arroz de cenoura	PRATO	Entrecosto assado c/ esparguete	PRATO	Salada de atum c/ feijão frade e ovo	PRATO	Hamburguer de aves c/ arroz de cenoura e ervilha	PRATO	Douradinhos c/ batata cozida e brócolos
Salada / Legumes	Alface, milho e pimento	Salada / Legumes	Alface, pepino e tomate	Salada / Legumes	Cenoura, couve roxa e tomate	Salada / Legumes	Alface, beterraba e milho	Salada / Legumes	Alface, tomate e cenoura
FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época / Pudim

Ementas elaboradas de acordo com as orientações/sugestões da Direção-Geral da Educação.

Composição nutricional: valores médios para 100 g ou 100 ml, calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário.

Fornecedor: Colégio Diocesano Nossa Senhora da Apresentação

Ementas

Escola Básica de Calvão e Quintã

25-05 a 28-05

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
SOPA		SOPA	Legumes	SOPA	Creme de abóbora c/espinafre	SOPA	Caldo verde	SOPA	Feijão branco c/ couve lombarda
PRATO		PRATO	Arroz de lulas	PRATO	Frango assado c/ massa e ervilhas	PRATO	Lombinhos de pescada no forno c/ batata alourada	PRATO	Bifes de frango panado c/ arroz primavera
Salada / Legumes		Salada / Legumes	Alface, tomate e milho	Salada / Legumes	Couve branca, couve roxa e cenoura	Salada / Legumes	Alface, tomate e cebola	Salada / Legumes	Alface, pepino e tomate
FRUTA OU SOBREMESA		FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época / Gelado	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época

Ementas elaboradas de acordo com as orientações/sugestões da Direção-Geral da Educação.

Composição nutricional: valores médios para 100 g ou 100 ml, calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário.

Fornecedor: Colégio Diocesano Nossa Senhora da Apresentação