



# Ementa

COLEGIO DE LAMAS  
Semana de 9 a 13 de Abril de 2018  
Almoço

## Segunda

Sopa	Sopa de repolho <sup>1,6,7,8,12</sup>
Prato	Hambúrguer no forno com esparguete e salada de cenoura raspada <sup>1,3,6,12</sup>
Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes <sup>4,5,6</sup>
Vegetariana	Legumes à Brás
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Ovos mexidos com arroz de legumes <sup>4,5,6,12</sup>
Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos <sup>9,12</sup>
Vegetariana	Esparguete com legumes (alho francês, milho, cenoura, ervilhas, brócolos e feijão vermelho) <sup>1</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Bacalhau com natas <sup>1,3</sup>
Dieta	Frango grelhado com Arroz e salada <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Rancho (soja, repolho, cenoura, brócolos, grão e macarrão) <sup>1,3,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de legumes
Prato	Frango assado e arroz <sup>4,5,6,12</sup>
Dieta	Solha grelhada com batata e cogumelos
Vegetariana	Estufado de legumes e feijão
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Sopa de Legumes
Prato	Arroz de atum <sup>3,4,7</sup>
Dieta	Red Fish assado ao natural com arroz e salada <sup>4,5,6</sup>
Vegetariana	Empadão vegetariano <sup>1,6,8,11</sup>
Sobremesa	Fruta da época



### Quinoa

É muitas vezes utilizada como cereal, mas, na realidade é uma semente ou pseudocereal. Muito rica em nutrientes, entre os quais proteínas, vitaminas do complexo B, cálcio e magnésio. As tonalidades de quinoa podem variar entre bege, vermelho e até castanho.  
Vânia Ribeiro - As 5 cores da cozinha saudável



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa

COLEGIO DE LAMAS  
Semana de 16 a 20 Abril de 2018  
Almoço

## Segunda

Sopa	Sopa de repolho <sup>1,6,7,8,12</sup>
Prato	Esparguete com carne picada <sup>1,3,6,12</sup>
Dieta	Pescada grelhada com batata e legumes <sup>4,5,6</sup>
Vegetariana	Arroz com legumes (alho francês, milho, cenoura, ervilhas, brócolos e feijão vermelho) <sup>1</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Frango assado com macarrão <sup>4,5,6,12</sup>
Dieta	Abrotea cozida com batata e brócolos <sup>9,12</sup>
Vegetariana	Legumes à Brás
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Rojões à portuguesa <sup>1,3</sup>
Dieta	Solha grelhada com batata cozida e salada <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Rancho (soja, repolho, cenoura, brócolos, grão e macarrão) <sup>1,3,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de legumes
Prato	Croquetes de carne com arroz de feijão
Dieta	Frango grelhado com arroz e legumes
Vegetariana	Estufado de legumes e feijão
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Sopa de Legumes
Prato	Filetes de peixe(panga) com arroz
Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes
Vegetariana	Pataniscas de legumes
Sobremesa	Fruta da época



### Quinoa

É muitas vezes utilizada como cereal, mas, na realidade é uma semente ou pseudocereal. Muito rica em nutrientes, entre os quais proteínas, vitaminas do complexo B, cálcio e magnésio. As tonalidades de quinoa podem variar entre bege, vermelho e até castanho.  
Vânia Ribeiro - As 5 cores da cozinha saudável



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa

COLEGIO DE LAMAS  
Semana de 23 a 27 Abril de 2018  
Almoço

## Segunda

Sopa	Sopa de repolho <sup>1,6,7,8,12</sup>
Prato	Nougets de frango com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>
Dieta	Pescada grelhada com batata e legumes <sup>4,5,6</sup>
Vegetariana	Esparguete com legumes (alho francês, milho, cenoura, ervilhas, brócolos e feijão vermelho) <sup>1</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Carne de porco estufada com arroz e salada <sup>1,3,6,12</sup>
Dieta	Corvina cozida com batata e brócolos <sup>9,12</sup>
Vegetariana	Legumes à Brás
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	
Prato	
Dieta	FERIADO
Vegetariana	
Sobremesa	

## Quinta

Sopa	Sopa de Legumes
Prato	Rissóis de pescada com arroz e salada
Dieta	Frango grelhado com batata e legumes
Vegetariana	Estufado de legumes e feijão
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Sopa de Legumes
Prato	Lasanha de carne
Dieta	Peixe grelhado com arroz e salada <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Pizza vegetariana
Sobremesa	Fruta da época e gelatina



### Quinoa

É muitas vezes utilizada como cereal, mas, na realidade é uma semente ou pseudocereal. Muito rica em nutrientes, entre os quais proteínas, vitaminas do complexo B, cálcio e magnésio. As tonalidades de quinoa podem variar entre bege, vermelho e até castanho.  
Vânia Ribeiro - As 5 cores da cozinha saudável



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa

COLEGIO DE LAMAS  
Semana de 30 de Abril a 4 Maio de 2018  
Almoço

## Segunda

Sopa	Sopa de repolho <sup>1,6,7,8,12</sup>
Prato	Strogonoff de porco com arroz <sup>4,5,6</sup>
Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes
Vegetariana	Salteado de legumes
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa  
Prato  
Dieta  
Vegetariana  
Sobremesa

## Quarta

Sopa  
Prato  
Dieta  
Vegetariana  
Sobremesa

## Quinta

Sopa  
Prato  
Dieta  
Vegetariana  
Sobremesa

## Sexta

Sopa  
Prato  
Dieta  
Vegetariana  
Sobremesa



### Quinoa

É muitas vezes utilizada como cereal, mas, na realidade é uma semente ou pseudocereal. Muito rica em nutrientes, entre os quais proteínas, vitaminas do complexo B, cálcio e magnésio. As tonalidades de quinoa podem variar entre bege, vermelho e até castanho.  
Vânia Ribeiro - As 5 cores da cozinha saudável



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.