

COLEGIO DE LAMAS
Semana de 9 a 13 Abril de 2018
Almoço – Pré e 1º Ciclo**Segunda**

Sopa Sopa de repolho^{1,6,7,8,12}
Prato Hamburger com esparguete ^{1,3,6,12}

Sobremesa Fruta da época

Terça

Sopa Sopa de couve-flor^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Ovos mexidos com fiambre e arroz de legumes^{1,3,6,12}

Sobremesa Fruta da época

Quarta

Sopa Sopa de couve lombarda^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Bacalhau com natas^{1,3}

Sobremesa Fruta da época

Quinta

Sopa Sopa de legumes
Prato Frango assado com arroz e salada

Sobremesa Fruta da época

Sexta

Sopa Sopa de legumes
Prato Arroz de atum

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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 – Pré e 1º Ciclo

Segunda

Sopa	Sopa de repolho ^{1,6,7,8,12}
Prato	Esparguete com carne picada ^{1,3,6,12}
Dieta	
Vegetariana	
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango assado com macarrão ^{4,5,6,12}
Dieta	
Vegetariana	
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Rojões à portuguesa ^{1,3}
Dieta	
Vegetariana	
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de legumes
Prato	Croquetes de carne com arroz de feijão
Dieta	
Vegetariana	
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de legumes
Prato	Filetes de peixe com arroz de feijão
Dieta	
Vegetariana	
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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 – Pré e 1º Ciclo

Segunda

Sopa	Sopa de Legumes ^{1,6,7,8,12}
Prato	Frango estufado com esparguete ^{1,3,6,12}
Dieta	
Vegetariana	
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de peixe ^{9,12}
Dieta	
Vegetariana	
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	
Prato	
Dieta	
Vegetariana	
Sobremesa	

Quinta

Sopa	Sopa de legumes
Prato	Bife de frango grelhado e arroz ^{1,3,6,12}
Dieta	
Vegetariana	
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Lasanha de carne
Dieta	
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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 – Pré e 1º Ciclo

Segunda

Sopa Sopa de repolho^{1,6,7,8,12}
Prato Strogonoff de porco com arroz^{4,5,6}
Dieta
Vegetariana
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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.