



Ementa

COLÉGIO DE LAMAS:Pré-Primária
Semana de 4 a 8 Dezembro de 2017
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de repolho ^{1,6,7,8,12}
Prato	Pescada grelhada com batata e legumes ^{4,5,6}
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	Lombinhos de Peixe com arroz de feijão
Dieta	
Vegetariana	
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

FERIADO

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, 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

COLÉGIO DE LAMAS
Semana de 4 a 8 Dezembro de 2017
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de repolho ^{1,6,7,8,12}
Prato	Massa tricolor com fiambre e Bacon ^{1,3,6,12}
Dieta	Pescada grelhada com batata e legumes ^{4,5,6}
Vegetariana	Arroz com legumes (alho francês, milho, cenoura, ervilhas, brócolos e feijão vermelho) ¹
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango assado com macarrão ^{4,5,6,12}
Dieta	Abrótea cozida com batata e brócolos ^{9,12}
Vegetariana	Legumes à Brás
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

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

Quinta

Sopa	Sopa de legumes
Prato	Rissóis de peixe com arroz de feijão
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e legumes
Vegetariana	Estufado de legumes e feijão
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

FERIADO

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, ¹³Tremçoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

COLÉGIO DE LAMAS:Pré-Primária
Semana de 11 a 15 Dezembro de 2017
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de legumes ^{1,6,7,8,12}
Prato	Almôndegas 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	Corvina cozida com batata e brócolos ^{9,12}
Dieta	
Vegetariana	
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bife de frango grelhado com arroz e salada ^{1,3}
Dieta	
Vegetariana	
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de Legumes
Prato	Pescada grelhada com batata e legumes
Dieta	
Vegetariana	
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Canja
Prato	Pizza de fiambre e cogumelos
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

COLÉGIO DE LAMAS
Semana de 11 a 15 Dezembro de 2017
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de repolho ^{1,6,7,8,12}
Prato	Almondegas com esparguete ^{1,3,6,12}
Dieta	Pescada grelhada com batata e legumes ^{4,5,6}
Vegetariana	Esparguete com legumes (alho francês, milho, cenoura, ervilhas, brócolos e feijão vermelho) ¹
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Strogonoff de porco com arroz e salada ^{1,3,6,12}
Dieta	Corvina cozida com batata e brócolos ^{9,12}
Vegetariana	Legumes à Brás
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bacalhau à Brás ^{1,3}
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e salada ^{1,3}
Vegetariana	Rancho (soja, repolho, cenoura, brócolos, grão e macarrão) ^{1,3,6}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de Legumes
Prato	Perna de frango com esparguete salteado
Dieta	Pescada grelhada com batata e cogumelos
Vegetariana	Estufado de legumes e feijão
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Canja
Prato	Pizza de fiambre e cogumelos
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e salada ^{1,3}
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: 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.