



Ementa

COLÉGIO DE LAMAS
Semana de 1 a 5 de janeiro de 2018
Almoço

Segunda

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariana
Sobremesa

Terça

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariana
Sobremesa

Quarta

Sopa Sopa de abóbora e repolho^{1,6,7,8,12}
Prato Carne de porco à portuguesa^{1,3,5,6,12}
Dieta Pescada cozida com batata e penca cozida^{4,9,12}
Vegetariana Salada de grão-de-bico (azeitonas, cenoura, tomate, brócolos, pimento verde e grão-de-bico) com massa cuscuz^{1,3}
Sobremesa Fruta da época

Quinta

Sopa Sopa de alho-francês^{1,6,7,8,12}
Prato Arroz colorido de atum^{4,5,6}
Dieta Perna de peru assada ao natural com arroz e salada de alface^{5,6,12}
Vegetariana Abóbora assada com salada de feijão preto, nozes e arroz branco^{5,6,8}
Sobremesa Fruta da época^{1,3,7,8,12}

Sexta

Sopa Sopa de couve galega^{1,6,7,8,12}
Prato Feijoada à portufuesa^{1,3}
Dieta Arinca grelhada com batata e legumes cozidos^{4,9,12}
Vegetariana Macarrão com cogumelos e legumes (milho, cenoura e favas)^{1,3}
Sobremesa Fruta da época



Sementes de Chia

Pelas suas propriedades nutricionais são consideradas como um superalimento. São ricas em proteínas, fibras, cálcio e ácidos gordos essenciais. As sementes de chia devem ser hidratadas antes de se consumir.

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

COLEGIO STA M. LAMAS
Semana de a 8 12 de Janeiro de 2018
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de curgete ^{1,6,7,8,12}
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete ^{1,5,6,12}
Dieta	Pescada assada ao natural com arroz de cenoura ^{4,5,6}
Vegetariana	Estufado de cogumelos e legumes (macedônia, cenoura e couve de bruxelas) com massa cotovelinhos ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de brócolos e favas ^{1,6,7,8,12}
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco, cenoura e penca cozida ^{5,6}
Vegetariana	Curgete recheada com legumes (lentilhas, cenoura, brócolos e leite de coco) e batata cozida ^{3,7,9,12}
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina de fruta ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,6,7,8,12}
Prato	Lasanha de carne ^{1,3,6,7}
Dieta	Hambúrguer de salmão no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,9,14}
Vegetariana	Massa com feijão branco, tomate e beringela ¹
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora e nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango estufado com milho e esparguete ^{1,3}
Dieta	Corvina grelhada com arroz e salada de alface ^{4,5,6,12}
Vegetariana	Arroz com cogumelos, curgete, rebentos de soja e amêndoa ^{6,8}
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte de fruta ⁷

Sexta

Sopa	Sopa de repolho ^{1,6,7,8,12}
Prato	Peru assado com arroz e salada ^{1,3}
Dieta	Abrótea grelhada com arroz e salada de alface ^{4,5,6,12}
Vegetariana	Cuscuz de legumes ¹
Sobremesa	Fruta da época



Especiarias

São uma boa adição a qualquer prato. Dão sabor e assim pode adicionar menos sal à comida.

Exemplos: Paprika, pimenta preta, noz moscada, cominhos, folhas de louro, etc...

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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

COLÉGIO DE LAMAS
Semana de 15 a 19 de janeiro de 2018
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de repolho ^{1,6,7,8,12}
Prato	Hambúrguer de aves no forno com esparguete e salada de cenoura raspada ^{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	Frango assado e arroz ^{4,5,6,12}
Dieta	Pescada 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 com natas ^{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	Carne de porco estufada com macarrão e cogumelos
Dieta	Pescada grelhada com batata e cogumelos
Vegetariana	Estufado de legumes e feijão
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de Legumes
Prato	Aroz de Aves ^{3,4,7}
Dieta	Red Fish assado ao natural com arroz e salada ^{4,5,6}
Vegetariana	Empadão Vegetariano ^{1,6,8,11}
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

COLÉGIO DE LAMAS
Semana de 22 a 26 janeiro de 2018
Almoço

Segunda

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

Terça

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

Quarta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Rojões à portuguesa ^{5,6,12}
Dieta	Solha grelhada com batata cozida e salada ^{4,12}
Vegetariana	Rancho (soja, repolho, cenoura, brócolos, grão e macarrão) ^{1,3,6}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Rissóis de pescada com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e legumes ^{5,6}
Vegetariana	Estufado de legumes e feijão
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Strogonoff de porco com arroz ^{1,5,6,7}
Dieta	Peixe grelhado com batata e legumes ⁴
Vegetariana	Pataniscas de legumes ^{1,3,5,6}
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

COLÉGIO DE LAMAS
Semana de 29 janeiro a 2 fevereiro de 2018
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	Sopa de Legumes
Prato	Pizza de fiambre e cogumelos
Dieta	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.