



# Ementa

COLÉGIO DE LAMAS  
Semana de 1 a 5 de janeiro de 2018  
Almoço – Pré-Escolar e 1º Ciclo

## Segunda

Sopa  
Prato  
Dieta  
Vegetariana  
Sobremesa

## Terça

Sopa  
Prato  
Dieta  
Vegetariana  
Sobremesa

## Quarta

Sopa Sopa de abóbora e repolho<sup>1,6,7,8,12</sup>  
Prato Carne de porco à portuguesa<sup>1,3,5,6,12</sup>  
Dieta  
Vegetariana  
Sobremesa Fruta da época

## Quinta

Sopa Sopa de alho-francês<sup>1,6,7,8,12</sup>  
Prato Arroz colorido de atum<sup>4,5,6</sup>  
Dieta  
Vegetariana  
Sobremesa Fruta da época<sup>1,3,7,8,12</sup>

## Sexta

Sopa Sopa de couve galega<sup>1,6,7,8,12</sup>  
Prato Feijoada à portufuesa<sup>1,3</sup>  
Dieta  
Vegetariana  
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: <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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa

COLÉGIO DE LAMAS  
Semana de a 8 12 de janeiro de 2018  
Almoço – Pré-Escolar e 1º Ciclo

## Segunda

Sopa Creme de curgete<sup>1,6,7,8,12</sup>

Prato Almôndegas de aves estufadas com esparguete<sup>1,5,6,12</sup>

Dieta

Vegetariana

Sobremesa Fruta da época

## Terça

Sopa Sopa de brócolos e favas<sup>1,6,7,8,12</sup>

Prato Barrinhas de pescada com arroz de cenoura<sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>

Dieta

Vegetariana

Sobremesa Fruta da época ou gelatina de fruta<sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Quarta

Sopa Sopa de espinafres<sup>1,6,7,8,12</sup>

Prato Lasanha de carne<sup>1,3,6,7</sup>

Dieta

Vegetariana

Sobremesa Fruta da época

## Quinta

Sopa Sopa de abóbora e nabos<sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>

Prato Frango estufado com milho e esparguete<sup>1,3</sup>

Dieta

Vegetariana

Sobremesa Fruta da época ou iogurte de fruta<sup>7</sup>

## Sexta

Sopa Sopa de repolho<sup>1,6,7,8,12</sup>

Prato Salada de peixe colorida<sup>1,3</sup>

Dieta

Vegetariana

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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <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, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



# Ementa

COLÉGIO DE LAMAS  
Semana de 15 a 19 de janeiro de 2018  
Almoço – Pré-Escolar e 1º Ciclo

## Segunda

Sopa	Sopa de repolho <sup>1,6,7,8,12</sup>
Prato	Hambúrguer de aves no forno com, esparguete e salada de cenoura raspada <sup>1,3,6,12</sup>
Dieta Vegetariana	
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Frango assado e arroz <sup>4,5,6,12</sup>
Dieta Vegetariana	
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 Vegetariana	
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de Legumes
Prato	Salada de peixe colorida (Pescada e ovo)
Dieta Vegetariana	
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Sopa de legumes
Prato	Arroz de aves <sup>3,4,7</sup>
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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</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

COLÉGIO DE LAMAS  
Semana de 22 a 26 janeiro de 2018  
Almoço – Pré-Escolar e 1º Ciclo

## Segunda

Sopa	Sopa de repolho <sup>1,6,7,8,12</sup>
Prato	Pescada grelhada com batata e legumes <sup>4,5,6</sup>
Dieta	
Vegetariana	
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Frango assado com macarrão <sup>4,5,6,12</sup>
Dieta	
Vegetariana	
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	
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

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>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</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

COLÉGIO DE LAMAS  
Semana de 29 janeiro a 2 Fevereiro de 2018  
Almoço – Pré-Escolar e 1º Ciclo

## Segunda

Sopa	Sopa de repolho <sup>1,6,7,8,12</sup>
Prato	Almondegas com Esparguete <sup>4,5,6</sup>
Dieta	
Vegetariana	
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Peixe cozido com batata e legumes <sup>4,5,6,12</sup>
Dieta	
Vegetariana	
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Arroz de Peito de Frango <sup>1,3</sup>
Dieta	
Vegetariana	
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de Legumes
Prato	Salada Russa com Atum
Dieta	
Vegetariana	
Sobremesa	fruta da época

## Sexta

Sopa	Sopa de Legumes
Prato	Pizza de Fiambre e Queijo
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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</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.