



Ementa

COLEGIO DE LAMAS
Semana de 02 a 06 de Outubro de 2017
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 com Corn Flakes e arroz ^{4,5,6,12}
Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos ^{9,12}
Vegetariana	Legumes á Brás
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bacalhau á 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	
Prato	
Dieta	
Vegetariana	
Sobremesa	Feriado

Sexta

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz 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 ⁷



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 08 a 13 de outubro de 2017
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Rissois de Carne com arroz de Legumes ^{3,5,6}
Dieta	Salmão grelhado com batata cozida e feijão-verde ^{4,9,12}
Vegetariana	Estufado de soja com legumes (repolho, abóbora e pimento verde) com batata cozida ^{6,9,12}
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte de aromas ⁷

Terça

Sopa	Sopa de espinafres e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Esparguete com Carne picada ^{3,5,6}
Dieta	Abrótea Grelhada com batata e legumes ^{4,5,6,12}
Vegetariana	Estufado de Soja com Feijão e legumes ^{1,5,6}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{1,6,7,8,12}
Prato	Perna de Porco assada com batata aos cubos e salada ^{1,3,5,6,12}
Dieta	Pescada cozida com batata e penca cozida ^{4,9,12}
Vegetariana	Croquetes de legumes com massa cuscuz ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,6,7,8,12}
Prato	Perna de Frango no forno com Arroz de ervilhas ^{4,5,6}
Dieta	Carapau grelhado com batata e legumes ^{5,6,12}
Vegetariana	Pimentos Recheados com Legumes ^{5,6,8}
Sobremesa	Fruta da época ^{1,3,7,8,12}

Sexta

Sopa	Sopa de couve Galega ^{1,6,7,8,12}
Prato	Bacalhau com Natas ^{1,3}
Dieta	Bife de Frango grelhado com arroz branco e legumes ^{4,9,12}
Vegetariana	Macarrão com cogumelos e legumes gratinado ^{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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

COLEGIO DE LAMAS
Semana de 16 a 20 de outubro de 2017
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de curgete ^{1,6,7,8,12}
Prato	Strogonoff de porco com arroz, salada ^{1,5,6,12}
Dieta	Pescada assada ao natural com arroz e legumes ^{4,5,6}
Vegetariana	Estufado de cogumelos e legumes (macedónia, 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	Carne de vaca estufada com esparguete ^{5,6}
Dieta	Pescada cozida com Batata e legumes ^{5,6}
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de feijão ^{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	Rojões á portuguesa ^{1,3,6,7}
Dieta	Solha grelhada com batata e legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,9,14}
Vegetariana	Omelete de legumes com arroz e salada ¹
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora e nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Cubinhos de peru assados com macarrão ¹
Dieta	Corvina grelhada com arroz e salada de alface ^{4,5,6,12}
Vegetariana	Lasanha de legumes ^{6,8}
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷

Sexta

Sopa	Sopa de repolho ^{1,6,7,8,12}
Prato	Frango assado com batata 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

COLEGIO DE LAMAS
Semana de 23 a 27 de Outubro de 2017
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de repolho ^{1,6,7,8,12}
Prato	Nougetes de Aves no forno com arroz de ervilhas e salada ^{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	Esparguete á Bolonhesa ^{4,5,6,12}
Dieta	Solha Grelhada com batata e Legumes ^{9,12}
Vegetariana	Paella de Legumes
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango assado com batata aos cubos ^{1,3}
Dieta	Bife de frango grelhado com Arroz e salada ^{1,3}
Vegetariana	Salada Vegetariana (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	Barrinhas de Peixe com Arroz e Salada
Dieta	Perna de Peru assada ao Natural com Arroz e Legumes ¹
Vegetariana	Strogonoff de Legumes ¹
Sobremesa	Feriado

Sexta

Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Lasanha de Carne ^{3,4,7}
Dieta	Red Fish assado ao natural com arroz e salada ^{4,5,6}
Vegetariana	Cuscuz Vegetariano ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Fruta da época ⁷



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 Outubro a 2 novembro de 2017
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de repolho ^{1,6,7,8,12}
Prato	Croquetes de carne com arroz de ervilhas e salada ^{1,3,6,12}
Dieta	Solha grelhada com Batata e Legumes ^{4,5,6}
Vegetariana	Strogonoff de Legumes ¹
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de Legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Strogonoff de porco com macarrão ^{1,3,5,6,7,8,12}
Dieta	Red Fish cozido com batata e legumes ^{4,5,6}
Vegetariana	Macarronada de legumes
Sobremesa	Fruta da época

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, 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 inofensivos.