



# Ementa

COL. LICEAL STA M. LAMAS  
Semana de 11 a 15 de setembro de 2017  
Almoço

## Segunda

Sopa	Sopa de repolho <sup>1,6,7,8,12</sup>
Prato	Hambúrguer de Aves no forno com molho de tomate, esparguete e salada de cenoura raspada <sup>1,3,6,12</sup>
Dieta	Pescada grelhada com arroz de cenoura <sup>4,5,6</sup>
Vegetariana	Esparguete com legumes (alho francês, milho, cenoura, ervilhas, brócolos e feijão vermelho) <sup>1</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de feijão e couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Perna de porco no forno com arroz de tomate e salada de alface <sup>4,5,6,12</sup>
Dieta	Abrótea cozida com batata e brócolos <sup>9,12</sup>
Vegetariana	Paella de legumes
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Frango estufado com massa espira, brócolos e cenoura cozidos <sup>1,3</sup>
Dieta	Red Fish assado ao natural com arroz branco e salada de tomate <sup>4,5,6</sup>
Vegetariana	Rancho (soja, repolho, cenoura, brócolos, grão e macarrão) <sup>1,3,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Rancho á Regional <sup>4,5,6,12</sup>
Dieta	Solha Grelhada com Batata e legumes <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Gratinado de legumes (tomate, espinafres, couve-de-bruxelas, curgete e bebida de soja) <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina de fruta <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Sexta

Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Paloco à Gomes de Sá com salada de alface e cenoura <sup>3,4,7</sup>
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e salada de cenoura raspada <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Arroz com lentilhas e legumes (alho francês, repolho, cenoura e nabo) <sup>1,6,8,11</sup>
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte de aromas <sup>7</sup>



### 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>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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa

COL. LICEAL STA M. LAMAS  
Semana de 18 a 22 de setembro de 2017  
Almoço

## Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Esparguete com Carne picada <sup>3,5,6</sup>
Dieta	Salmão grelhado com batata cozida e feijão-verde <sup>4,9,12</sup>
Vegetariana	Estufado de soja com legumes (repolho, abóbora e pimento verde) com batata cozida <sup>6,9,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte de aromas <sup>7</sup>

## Terça

Sopa	Sopa de espinafres e grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Perna de frango grelhada em molho de limão com espirais <sup>1,3</sup>
Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz e salada de alface <sup>4,5,6,12</sup>
Vegetariana	Strogonoff de ervilhas e cogumelos (cogumelos, cenoura e bebida de soja) com arroz <sup>1,5,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de abóbora e repolho <sup>1,6,7,8,12</sup>
Prato	Carne de Porco á portuguesa salada de cenoura raspada <sup>1,3,5,6,12</sup>
Dieta	Pescada cozida com batata e penca cozida <sup>4,9,12</sup>
Vegetariana	Salada de grão-de-bico (azeitonas, cenoura, tomate, brócolos, pimento verde e grão-de-bico) com massa cuscuz <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,6,7,8,12</sup>
Prato	Arroz colorido de atum com salada de couve roxa <sup>4,5,6</sup>
Dieta	Perna de peru assada ao natural com arroz e salada de alface <sup>5,6,12</sup>
Vegetariana	Abóbora assada com salada de feijão preto, nozes e arroz branco <sup>5,6,8</sup>
Sobremesa	Fruta da época ou leite-creme <sup>1,3,7,8,12</sup>

## Sexta

Sopa	Sopa de couve Galega <sup>1,6,7,8,12</sup>
Prato	Feijoada á portufuesa <sup>1,3</sup>
Dieta	Arinca grelhada com batata e legumes cozidos <sup>4,9,12</sup>
Vegetariana	Macarrão com cogumelos e legumes (milho, cenoura e favas) <sup>1,3</sup>
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

COL. LICEAL STA M. LAMAS  
Semana de 25 a 29 de setembro de 2017  
Almoço

## Segunda

Sopa	Creme de curgete <sup>1,6,7,8,12</sup>
Prato	Almôndegas de aves estufadas com arroz, salada de alface e cebola <sup>1,5,6,12</sup>
Dieta	Pescada assada ao natural com arroz de cenoura <sup>4,5,6</sup>
Vegetariana	Estufado de cogumelos e legumes (macedônia, cenoura e couve de bruxelas) com massa cotovelinhos <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de brócolos e favas <sup>1,6,7,8,12</sup>
Prato	Filete de pescada crocante com salada de batata e legumes <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco, cenoura e penca cozida <sup>5,6</sup>
Vegetariana	Curgete recheada com legumes (lentilhas, cenoura, brócolos e leite de coco) e batata cozida <sup>3,7,9,12</sup>
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	Massa à Lavrador <sup>1,3,6,7</sup>
Dieta	Hambúrguer de salmão no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,9,14</sup>
Vegetariana	Massa com feijão branco, tomate e beringela <sup>1</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de abóbora e nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Perna de peru assada com macarrão <sup>1</sup>
Dieta	Corvina grelhada com arroz e salada de alface <sup>4,5,6,12</sup>
Vegetariana	Arroz com cogumelos, curgete, rebentos de soja e amêndoa <sup>6,8</sup>
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte de fruta <sup>7</sup>

## Sexta

Sopa	Sopa de repolho <sup>1,6,7,8,12</sup>
Prato	Frango estufado com milho e esparguete <sup>1,3</sup>
Dieta	Abrótea grelhada com arroz e salada de alface <sup>4,5,6,12</sup>
Vegetariana	Cuscuz de legumes <sup>1</sup>
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 inofensivas.