



# Ementa

COLÉGIO DE LAMAS  
Semana de 17 a 21 setembro de 2018  
Almoço

## Segunda

Sopa	Creme de legumes <sup>1,6,7,8,12</sup>
Prato	Hambúrguer de aves com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>
Dieta	Salmão no forno com batata e legumes <sup>4,5,6</sup>
Vegetariana	Esparguete com legumes à moda asiática <sup>1</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Arroz de atum <sup>4,5,6,12</sup>
Dieta	Perna de frango assada com arroz <sup>9,12</sup>
Vegetariana	Legumes à Brás
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Carne de vaca à primaveril <sup>1,3</sup>
Dieta	Red Fish no forno com batata cozida e salada <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Jardineira vegetariana com Soja <sup>1,3,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de legumes
Prato	Douradinhos com arroz de ervilhas
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e legumes
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Perna de porco com batata aos cubos
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes
Vegetariana	Cuscuz vegetariano
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>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

COLÉGIO DE LAMAS  
Semana de 24 a 28 setembro de 2018  
Almoço

## Segunda

Sopa	Creme de legumes <sup>1,6,7,8,12</sup>
Prato	Carne picada com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>
Dieta	Solha com batata e legumes <sup>4,5,6</sup>
Vegetariana	Salada de feijão frade e legumes <sup>1</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Perna de frango assado com arroz <sup>4,5,6,12</sup>
Dieta	Abrótea assada com legumes <sup>9,12</sup>
Vegetariana	Pimento recheado
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Calamares com arroz de cenoura <sup>1,3</sup>
Dieta	Frango grelhado com arroz de cenoura <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Revoelto de ervilhas e cogumelos <sup>1,3,6</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de legumes
Prato	Carne de porco aos cubos estufada com massa espiral
Dieta	Peixe espada grelhado com arroz e legumes
Vegetariana	Tortilha de legumes
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Massa de atum com ervilhas e ovo
Dieta	Cozido simples (frango e vaca) com batata e legumes
Vegetariana	Pataniscas de Legumes
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>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.