

---

**Segunda**

---

**Terça**

---

**Quarta**

Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Jardineira de Carnes <sup>1,3</sup>

Sobremesa	Fruta da época
-----------	----------------

---

**Quinta**

Sopa	Sopa de Legumes
Prato	Massada de Peixe

Sobremesa	fruta da época
-----------	----------------

---

**Sexta**

Sopa	Sopa de Macedónia Esparguete á Bolonhesa
------	---

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.

COLÉGIO DE LAMAS  
Semana de 10 a 14 Setembro de 2018  
Almoço Pré-Escolar e 1º Ciclo**Segunda**

Sopa Creme de legumes<sup>1,6,7,8,12</sup>  
Prato Frango assado com arroz de ervilhas<sup>1,3,6,12</sup>

Sobremesa Fruta da época

**Terça**

Sopa Sopa de nabos<sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  
Prato Pescada assada com arroz<sup>9,12</sup>

Sobremesa Fruta da época

**Quarta**

Sopa Sopa de legumes com feijão<sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  
Arroz de aves<sup>1,3</sup>

Sobremesa Fruta da época

**Quinta**

Sopa Sopa de legumes  
Prato Arroz de peixe

Sobremesa Fruta da época

**Sexta**

Sopa Creme de cenoura  
Prato Croquetes de carne com arroz de feijão

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.

COLÉGIO DE LAMAS  
Semana de 17 a 21 setembro de 2018  
Almoço – Pré-Escolar e 1º Ciclo

### Segunda

Sopa Creme de legumes<sup>1,6,7,8,12</sup>  
Prato Hambúrguer de aves com esparguete<sup>1,3,6,12</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>

Sobremesa Fruta da época

### Quarta

Sopa Sopa de legumes<sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  
Prato Carne de vaca à primavera com macarrão<sup>1,3</sup>

Sobremesa Fruta da época

### Quinta

Sopa Sopa de legumes  
Prato Douradinhos no forno com arroz de ervilhas

Sobremesa Fruta da época

### Sexta

Sopa Creme de cenoura  
Prato Perna de porco com batata aos cubos no forno

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 24 a 28 setembro de 2018  
Almoço – Pré-Escolar e 1º Ciclo

## Segunda

Sopa	Creme de legumes <sup>1,6,7,8,12</sup>
Prato	Carne picada com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>
Dieta	
Vegetariana	
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Arroz de peixe <sup>4,5,6,12</sup>
Dieta	
Vegetariana	
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	
Vegetariana	
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de legumes
Prato	Carne de porco aos cubos estufada com massa espiral
Dieta	
Vegetariana	
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Massa de atum com ervilhas e ovo
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.