

09

Segunda-feira

Sopa
Sopa de legumes

Prato
Ovos mexidos c/ arroz de cenoura

Dieta
Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura

Vegetariana
Legumes gratinados c/ arroz de cenoura

Hortícolas
Salada mista e legumes cozidos

Sobremesa
Fruta da época

10

Terça-feira

Sopa
Sopa de agrião

Prato
Arroz de pescada

Dieta
Pescada cozida c/ batata cozida

Vegetariana
Penne gratinada c/ brócolos e cogumelos

Hortícolas
Salada mista de alface, tomate, cenoura e cebola

Sobremesa
Fruta da época

11

Quarta-feira

Sopa
Sopa de espinafres

Prato
Strogonoff de peru c/ arroz branco

Dieta
Bife de porco grelhado c/ esparguete

Vegetariana
Salada de grão c/ ovo e batata cozida

Hortícolas
Salada mista de alface, tomate, cenoura e cebola

Sobremesa
Fruta da época

12

Quinta-feira

Sopa
Caldo verde

Prato
Red fish cozido c/ batata cozida

Dieta
Dourada grelhada c/ salada russa

Vegetariana
Crepes de legumes e salada russa

Hortícolas
Salada mista e legumes cozidos

Sobremesa
Fruta da época

13

Sexta-feira

Sopa
Creme de cenoura c/ massinhas

Prato
Pizza

Dieta
Bife de vaca grelhado c/ esparguete

Hortícolas
Salada mista e esparregado

Sobremesa
Fruta da época



COLÉGIO
VALSASSINA

Menu

09 A 13 JULHO

Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa:

glúten crustáceos ovos peixe aipo
soja leite frutos de casca rija amendoim
mostarda sementes de sésamo tremçoos
sulfitos/dióxido de enxofre moluscos

? pode conter

A Salada Mista é composta no mínimo por 3 ingredientes de entre os seguintes: Alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, milho e cebola. a) Fruta da época 2 a 3 variedades. Doce 2 a 3 vezes por mês. b) Importante – Esta ementa pode ser alterada, por motivos imprevistos de carácter excepcional, passando a mesma a ser constituída por um prato único.