

16 Segunda-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde

Prato
Lombo de porco estufado c/ arroz de sultanas

Dieta
Bife de peru grelhado c/ puré de batata

Vegetariana
Lentilhas estufadas c/ cogumelos e arroz de açafrão

Hortícolas
Salada mista e legumes cozidos

Sobremesa
Fruta da época

17 Terça-feira

Sopa
Creme de abóbora

Prato
Atum c/ feijão-frade, batata e ovo cozido

Dieta
Perca grelhada c/ batata cozida

Vegetariana
Salada de feijão-frade c/ ovo e batata cozida

Hortícolas
Salada mista de alface, tomate, pepino e milho

Sobremesa
Fruta da época

18 Quarta-feira

Sopa
Canja

Prato
Frango estufado c/ talharim

Dieta
Bife de vaca grelhado c/ esparguete

Vegetariana
Tortilha vegetariana c/ esparguete

Hortícolas
Salada mista de alface, tomate, pimento e cenoura

Sobremesa
Fruta da época

19 Quinta-feira

Sopa
Sopa de feijão c/ couve lombarda

Prato
Douradinhos c/ arroz de cenoura

Dieta
Solha grelhada c/ mistura de legumes

Hortícolas
Salada mista e legumes cozidos

Sobremesa
Fruta da época

20 Sexta-feira

Sopa
Sopa de alho francês

Prato
Bife de porco grelhado c/ batata frita

Dieta
Bife de frango grelhado c/ arroz branco

Hortícolas
Salada mista e tomate assado c/ oregãos

Sobremesa
Fruta da época



COLÉGIO VALSASSINA

ementa

16 A 20 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
- tremoços
- 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.