

Segunda

03
Mar

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Rolo de carne de peru com arroz de ervilhas
Sobremesa	Fruta variada da época

Terça

04
Mar

FERIADO DE CARNAVAL

Quarta

05
Mar

Sopa	Canja e galinha
Prato	Arroz de peixe
Sobremesa	Fruta variada da época

Quinta

06
Mar

Sopa	Creme de alface
Prato	Feijoada à brasileira
Sobremesa	Fruta variada da época

Sexta

07
Mar

Sopa	Sopa de couve coração
Prato	Empadão de atum
Sobremesa	Fruta variada da época



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

Segunda

**10
Mar**

Sopa	Sopa de couve flor
Prato	Chili de vitela com salada
Sobremesa	Fruta variada da época

Terça

**11
Mar**

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Salada de pescada com espirais e macedónia
Sobremesa	Gelatina / Fruta variada da época

Quarta

**12
Mar**

Sopa	Sopa de alface
Prato	Carne de porco estufada com batata aos cubos e cenoura
Sobremesa	Fruta variada da época

Quinta

**13
Mar**

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Frango assado com massa esparguete e brócolos
Sobremesa	Fruta variada da época

Sexta

**14
Mar**

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura
Sobremesa	Fruta variada da época



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

Segunda

**17
Mar**

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Hambúrguer de vitela com massa cotovelinhos
Sobremesa	Fruta variada da época

Terça

**18
Mar**

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de tomate
Sobremesa	Gelatina / Fruta variada da época

Quarta

**19
Mar**

Sopa	Creme de legumes
Prato	Carbonara de frango
Sobremesa	Fruta variada da época

Quinta

**20
Mar**

Sopa	Sopa de abóbora
Prato	Arroz de aves
Sobremesa	Fruta variada da época

Sexta

**21
Mar**

Sopa	Juliana
Prato	Paloco à Gomes de Sá
Sobremesa	Fruta variada da época



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

Segunda

24

Mar

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Almondegas de bovino estufadas com esparguete e salada de alface
Sobremesa	Fruta variada da época

Terça

25

Mar

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Arroz de peixe (pescada)
Sobremesa	Gelatina / Fruta variada da época

Quarta

26

Mar

Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Frango estufado com massa meada
Sobremesa	Fruta variada da época

Quinta

27

Mar

Sopa	Creme de legumes
Prato	Jardineira de carnes
Sobremesa	Fruta variada da época

Sexta

28

Mar

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Salada de peixe com batata, espinafres e couve flor
Sobremesa	Fruta variada da época



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

Segunda

Sopa	Creme de legumes
Prato	Rolo de peru no forno com molho de tomate e massa espiral
Sobremesa	Fruta da Época



Notas: A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio