



# Colégio de Nossa Senhora de Lourdes

Ementa de 5 a 7 de Julho de 2021

- Sujeita a alterações -

	Almoço
<b>2ª FEIRA</b>	Creme de cenoura Arroz de pescada com pimentos e salada* Peça de fruta*
<b>3ª FEIRA</b>	Sopa de feijão-verde Carne de porco estufada com feijão-branco, massa ( cotovelo) e legumes* Peça de fruta**
<b>4ª FEIRA</b>	Sopa de couve-coração Hambúrguer de vitela grelhado com molho de manteiga, arroz de cenoura e salada* Peça de fruta**
<b>5ª FEIRA</b>	Sopa de couve-penca Frango assado no forno com pimentão e alecrim, batata salteada e salada* Peça de fruta**
<b>6ª FEIRA</b>	Sopa juliana Rissóis de atum com arroz de legumes* Peça de fruta**

\***Hortícolas crus e/ou cozinhados** - alface, beterraba, brócolos, cenoura, couve-branca, couve-bruxelas, couve-flor, couve-lombarda, couve-penca, couve-roxa, curgete, espinafres, ervilhas, feijão-verde, grelos, nabo, nabiças, pepino, pimento, rabanete, rúcula e tomate,

\*\***Peça de fruta** – utilização de fruta da época, variando entre alperce, ameixa, ananás, banana, cereja, figo, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, pêra, pêssego e uva.

\*\*\***Sobremesa doce** – aletria, arroz doce, bolo caseiro, gelado de leite, gelatina, leite creme e pudim. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz doce/aletria.

**NOTA:** Todas as refeições são acompanhadas por pão e água.

**Alergénios-** A refeição contém ou poder conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados passíveis de causar alergias alimentares: cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixe, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoços e moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Se é alérgico a algum alimento, indique e solicite, se necessário, informação adicional aos funcionários.



# Colégio de Nossa Senhora de Lourdes

## Ementa de 12 a 16 de Julho de 2021

- Sujeita a alterações -

Vânia Leal, Nutricionista , C.P. 1622N

	Almoço
<b>2ª FEIRA</b>	Sopa de nabiças Carne de vitela aos cubos guisada com couve-lombarda, arroz manteiga e salada* Peça de fruta**
<b>3ª FEIRA</b>	Sopa de alho francês Carapau grelhado com molho verde, batata cozida e salada* Peça de fruta**/Sobremesa doce***
<b>4ª FEIRA</b>	Creme de brócolos Costeleta de porco no tacho com espinafres, massa (macarronete) e legumes* Peça de fruta**
<b>5ª FEIRA</b>	Sopa de couve-lombarda Filete de pescada gratinado com tomate e manjeriço, arroz branco e salada* Peça de fruta**
<b>6ª FEIRA</b>	Sopa de espinafres Escalope de peru <sup>1</sup> salteado com cogumelos, massa (esparguete) e legumes* Peça de fruta**

\***Hortícolas crus e/ou cozinhados** - alface, beterraba, brócolos, cenoura, couve-branca, couve-bruxelas, couve-flor, couve-lombarda, couve-penca, couve-roxa, curgete, espinafres, ervilhas, feijão-verde, grelos, nabo, nabiças, pepino, pimento, rabanete, rúcula e tomate,

\*\***Peça de fruta** – utilização de fruta da época, variando entre alperce, ameixa, ananás, banana, cereja, figo, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, pêra, pêsego e uva.

\*\*\***Sobremesa doce** – aletria, arroz doce, bolo caseiro, gelado de leite, gelatina, leite creme e pudim. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz doce/aletria.

**NOTA:** Todas as refeições são acompanhadas por pão e água.

<sup>1</sup> Existe a opção de **Prato Vegetariano : *Stroganoff* de soja com massa (esparguete).**

**Alergénios-** A refeição contém ou poder conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados passíveis de causar alergias alimentares: cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixe, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoços e moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Se é alérgico a algum alimento, indique e solicite, se necessário, informação adicional aos funcionários.



## Colégio de Nossa Senhora de Lourdes

Ementa de 19 a 23 de Julho de 2021

- Sujeita a alterações -

	Almoço
<b>2ª FEIRA</b>	Sopa de couve-flor Lombo de porco assado no forno com laranja, batata e salada* Peça de fruta**
<b>3ª FEIRA</b>	Caldo verde Peito de frango grelhado com abacaxi, arroz de couve-flor e salada* Peça de fruta**
<b>4ª FEIRA</b>	Sopa juliana Salada (batata, grão-de-bico, ovo cozido, rúcula) de bacalhau Peça de fruta**
<b>5ª FEIRA</b>	Sopa de feijão-verde Massada ( <i>fusilli</i> ) de carne de vitela com alho francês e salada* Peça de fruta**
<b>6ª FEIRA</b>	Creme de abóbora Tranche de maruca guisada com cebolada, arroz de alho e salada* Peça de fruta**

\***Hortícolas crus e/ou cozinhados** - alface, beterraba, brócolos, cenoura, couve-branca, couve-bruxelas, couve-flor, couve-lombarda, couve-penca, couve-roxa, curgete, espinafres, ervilhas, feijão-verde, grelos, nabo, nabiças, pepino, pimento, rabanete, rúcula e tomate,

\*\***Peça de fruta** – utilização de fruta da época, variando entre alperce, ameixa, ananás, banana, cereja, figo, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, pêra, pêssego e uva.

\*\*\***Sobremesa doce** – aletria, arroz doce, bolo caseiro, gelado de leite, gelatina, leite creme e pudim. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz doce/aletria.

**NOTA:** Todas as refeições são acompanhadas por pão e água.

**Alergénios-** A refeição contém ou poder conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados passíveis de causar alergias alimentares: cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixe, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoços e moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Se é alérgico a algum alimento, indique e solicite, se necessário, informação adicional aos funcionários.



# Colégio de Nossa Senhora de Lourdes

## Ementa de 26 a 30 de Julho de 2021

- Sujeita a alterações -

	Almoço
<b>2ª FEIRA</b>	Sopa de espinafres Coxa de peru estufada com brócolos, massa (macarrão) e legumes* Peça de fruta**
<b>3ª FEIRA</b>	Creme de legumes Atum salteado com ervilhas, milho, massa (laços) e salada* Peça de fruta**
<b>4ª FEIRA</b>	Sopa de grelos Rolo de vitela assado no forno com tomilho, arroz branco e salada* Peça de fruta**
<b>5ª FEIRA</b>	Sopa de alho francês Posta de salmão grelhada com molho de limão, batata gratinada e salada* Peça de fruta**
<b>6ª FEIRA</b>	Sopa de couve-penca Fêvera de porco na frigideira com curgete, arroz de açafraão e salada* Peça de fruta**/Sobremesa doce***

\***Hortícolas crus e/ou cozinhados** - alface, beterraba, brócolos, cenoura, couve-branca, couve-bruxelas, couve-flor, couve-lombarda, couve-penca, couve-roxa, curgete, espinafres, ervilhas, feijão-verde, grelos, nabo, nabiças, pepino, pimento, rabanete, rúcula e tomate,

\*\***Peça de fruta** – utilização de fruta da época, variando entre alperce, ameixa, ananás, banana, cereja, figo, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, pêra, pêssego e uva.

\*\*\***Sobremesa doce** – aletria, arroz doce, bolo caseiro, gelado de leite, gelatina, leite creme e pudim. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz doce/aletria.

**NOTA:** Todas as refeições são acompanhadas por pão e água.

**Alergénios-** A refeição contém ou poder conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados passíveis de causar alergias alimentares: cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixe, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoços e moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Se é alérgico a algum alimento, indique e solicite, se necessário, informação adicional aos funcionários.