TERÇA – FEIRA	22-04-2025
SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Feijão-verde [1,3,6,12]
VEGETARIANO	Almôndegas de Grão-de-bico com Massa [1,3,12]
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA	23-04-2025
SOPA	Batata-doce e Espinafres
PRATO	Arroz de Atum, Alface e Tomate [4,12]
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz de cenoura
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA	24-04-2025
SOPA	Canja [1,3,12]
PRATO	Frango Assado, Massa, Pepino e Milho-doce [1,3,12]
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Brócolos, Milho-doce e Cogumelos [1,3,12]
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA	25-04-2024

Bom Feriado!

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA	28-04-2025
SOPA	Acelgas
PRATO	Barrinhas de Pescada com Arroz Primavera [2,3,4,7,14]
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz Primavera [1,3]
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA	29-04-2025
SOPA	Caldo Verde [6]
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (Suíno), Alface e Pepino [1,3,6,12]
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja), Alface e Pepino [1,3,6,12]
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA	30-04-2025
SOPA	Abóbora e Couve-flor
PRATO	Filete de Fogonero de Cebolada, Puré-de-batata e Brócolos [4,6,12]
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Cenoura e Puré-de-batata [6,12]
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA	01-05-2025

Bom Feriado!

SEXTA – FEIRA	02-05-2025
SOPA	Cenoura e Grão-de-bico
PRATO	Massa de Salmão e Feijão-verde [1,3,4,12]
VEGETARIANO	Massa com Gratinado de Feijão-branco, Pimentos e Cenoura [1,3,7,12]
SOBREMESA	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

EMENTA ALMOÇO

COLÉGIO DE SANTA TERESINHA

SEGUNDA – FEIRA	05-05-2025
SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PRÉ	Almôndegas de Bovino, Arroz de cenoura, Alface e Pepino [6,12]
PRATO	Hambúrguer de Bovino, Arroz de cenoura, Alface e Pepino [6,12]
VEGETARIANO	Hambúrguer de Feijão-encarnado com Arroz de cenoura [1,3]

TERÇA – FEIRA	06-05-2025
SOPA	Creme de Cenoura
PRATO	Massa de Atum e Feijão-verde [1,3,4,12]
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana [1,3,12]
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA	07-05-2025
SOPA	Agrião
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz [6,12]
VEGETARIANO	Jardineira de Cogumelos (macedónia) com Arroz [12]
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA	08-05-2025
SOPA	Couve-Lombarda e Feijão-catarino
PRATO	Omelete de Queijo no forno, Massa de Tomatada e Alface [1,3,7,12]
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno com Massa de Tomatada [1,3,7,12]
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA	09-05-2025
SOPA	Abóbora e Nabo
PRATO	Arroz de Frango e Cenoura BABY [6,12]
VEGETARIANO	Arroz com Lentilhas, Curgete, Repolho e Cenoura [12]
SOBREMESA	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA	12-05-2025
SOPA	Espinafres
PRATO	Filete Pescada em Molho Vinagrete, Arroz de açafrão e Brócolos [4,12]
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Arroz
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA	13-05-2025
SOPA	Canja [1,3,12]
PRATO	Frango Assado, Massa, Alface e Pepino [1,3,12]
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Feijão-encarnado, Pimentos e Brócolos [1,3,12]
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA	14-05-2025
SOPA	Curgete e Ervilhas
PRATO	Paloco com Natas e Cenoura RIPADA [4,7,12]
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana [3]
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA	15-05-2025
SOPA	Abóbora e Acelgas
PRATO	Chili de Bovino (feijão-preto, milho-doce) com Arroz [6,12]
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz [12]
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA	16-05-2025
SOPA	Cevadinha
PRATO	Filete de Cavala em Molho de Tomate, Massa e Feijão-verde [1,3,4,12]
VEGETARIANO	Estufado de Soja e Cogumelos com Massa [1,3,6,12]
SOBREMESA	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA	19-05-2025
SOPA	Alho-francês e Grão-de-bico
PRATO	Massa de Frango e Feijão-verde [1,3,6,12]
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana [1,3,12]
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA	20-05-2025
SOPA	Abóbora e Pimpinela
PRATO	Atum com Feijão-frade, Ovo, Arroz branco, Alface e Tomate [3,4,12]
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Lentilhas e Arroz branco [3,12]
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA	21-05-2025
SOPA	Creme de Brócolos
PRATO	Lasanha de Carne (Bovino), Alface e Pepino [1,3,6,7,10,12]
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana [1,3,7,10,12]
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA	22-05-2025
SOPA	Cenoura e Couve-flor
PRATO	Filete de Fogonero no forno, Arroz de cenoura e Brócolos [4,12]
VEGETARIANO	Pastéis de Feijão-catarino com Arroz de cenoura [1,3]
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA	23-05-2025
SOPA	Batata-doce e Repolho
PRATO	Lombo de Porco com Laranja com Massa Primaveril [1,3,12]
VEGETARIANO	Rancho à Vegetariana (Grão-de-bico e Macedónia) [1,3,12]
SOBREMESA	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

EMENTA ALMOÇO **COLÉGIO DE SANTA TERESINHA**

SEGUNDA – FEIRA	**26-05-2025**
SOPA	Agrião e Feijão-catarino
PRATO	Arroz de Salmão e Brócolos [4,12]
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Feijão-preto, Curgete e Cogumelos [12]
SOBREMESA	Fruta
TERÇA – FEIRA	**27-05-2025**
SOPA	Couve-Lombarda
PRATO	Strogonoff de Frango, Massa, Alface e Pepino [1,3,7,12]
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate com Esparguete [1,3,12]
SOBREMESA	Fruta
QUARTA – FEIRA	**28-05-2025**
SOPA	Abóbora e Feijão-verde
PRATO	Filete de Cavala Escabeche, Batatinha corada e Cenoura BABY [4,12]
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana [3,6,12]
SOBREMESA	Fruta
QUINTA – FEIRA	**29-05-2025**
SOPA	Nabiças
PRATO	Macarronada de Porco e Macedónia [1,3,6,12]
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-branco e Macedónia [1,3,12]
SOBREMESA	Fruta
SEXTA – FEIRA	**30-05-2025**
SOPA	Curgete e Cenoura
PRATO	Filete de Fogonero no forno, Arroz de cenoura, Alface e Tomate [4,12]
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples e Arroz de cenoura [3,12]
SOBREMESA	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

EMENTA ALMOÇO

COLÉGIO DE SANTA TERESINHA

SEGUNDA – FEIRA	02-06-2025
SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa, Alface e Pepino [1,3,6,12]
VEGETARIANO	Almôndegas de Grão-de-bico com Massa [1,3,12]
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA	03-06-2025
SOPA	Batata-doce e Espinafres
PRATO	Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura e Brócolos [4,12]
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz de cenoura
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA	04-06-2025
SOPA	Canja [1,3,12]
PRATO	Frango Assado, Massa, Alface e Milho-doce [1,3,12]
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Brócolos, Milho-doce e Cogumelos [1,3,12]
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA	05-06-2025
SOPA	Alho-francês
PRATO	Salada Russa de Atum [3,4,12]
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido e Grão-de-bico [3]
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA	06-06-2024
SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Tirinhas de Porco Estufadas, Arroz branco e Feijão-verde [6,12]
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz [12]
SOBREMESA	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA	09-06-2025
SOPA	Acelgas
PRATO	Barrinhas de Pescada com Arroz Primavera [2,3,4,7,14]
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz Primavera [1,3]
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA	10-06-2025

Bom Feriado!

QUARTA – FEIRA	11-06-2025
SOPA	Abóbora e Couve-flor
PRATO	Filete de Fogonero de Cebolada, Puré-de-batata e Brócolos [4,6,12]
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Cenoura e Puré-de-batata [6,12]
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA	12-06-2025
SOPA	Caldo-verde [6]
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (Bovino), Alface e Pepino [1,3,6,12]
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja), Alface e Pepino [1,3,6,12]
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA	13-06-2025
SOPA	Cenoura e Grão-de-bico
PRATO	Omelete de Queijo no forno, Arroz de cenoura e Alface [3,7,12]
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno com Arroz de cenoura [1,3,7,12]
SOBREMESA	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA	16-06-2025
SOPA	Batata-doce e Alho-francês
PRÉ	Almôndegas de Bovino, Arroz de cenoura, Alface e Pepino [6,12]
PRATO	Hambúrguer de Bovino, Arroz de cenoura, Alface e Pepino [6,12]
VEGETARIANO	Hambúrguer de Feijão-encarnado com Arroz de cenoura [1,3]
TERÇA – FEIRA	**17-06-2025**
SOPA	Creme de Cenoura
PRATO	Massa de Salmão e Feijão-verde [1,3,4,12]
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana [1,3,12]
SOBREMESA	Fruta
QUARTA – FEIRA	**16-06-2025**
SOPA	Agrião
PRATO	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz [6,12]
VEGETARIANO	Jardineira de Cogumelos (macedónia) com Arroz [12]
SOBREMESA	Fruta
QUINTA – FEIRA	**19-06-2025**

Bom Feriado!

SEXTA – FEIRA	20-06-2025
SOPA	Abóbora e Nabo
PRATO	Caril de Frango (Coto), Massa e Cenoura BABY [1,3,7,12]
VEGETARIANO	Arroz com Caril de Lentilhas, Curgete, Repolho e Cenoura [12]
SOBREMESA	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA	23-06-2025
SOPA	Espinafres
PRATO	Filete de Pescada em Molho Vinagrete, Arroz de açafrão e Cenoura [4,12]
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Arroz
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA	24-06-2025
SOPA	Canja [1,3,12]
PRATO	Massa de Frango e Brócolos [1,3,7,12]
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Feijão-encarnado, Pimentos e Brócolos [1,3,12]
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA	25-06-2025
SOPA	Curgete e Ervilhas
PRATO	Paloco à Gomes Sá, Alface e Tomate [3,4,12]
VEGETARIANO	Tortilha Vegetariana [3]
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA	26-06-2025
SOPA	Abóbora e Acelgas
PRATO	Chili de Bovino (feijão-preto, milho-doce) com Arroz [6,12]
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz [12]
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA	27-06-2025
SOPA	Cevadinha
PRATO	Lasanha de Atum, Alface e Tomate [1,3,4,7,12]
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana [1,3,7,10,12]
SOBREMESA	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

SEGUNDA – FEIRA	30-06-2025
SOPA	Alho-francês e Grão-de-bico
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (Bovino) e Feijão-verde [1,3,6,12]
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja) e Feijão-verde [1,3,6,12]
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA	01-07-2025

Bom Feriado!

QUARTA – FEIRA	02-07-2025
SOPA	Creme de Brócolos
PRATO	Frango Assado, Arroz de cenoura, Alface e Beterraba [12]
VEGETARIANO	Arroz com Lentilhas, Cogumelos e Curgete [12]
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA	03-07-2025
SOPA	Cenoura e Couve-flor
PRATO	Salada de Atum com Feijão-frade, Ovo, Batata Cozida e Tomate [3,4,12]
VEGETARIANO	Tortilha à Vegetariana [3]
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA	04-07-2025
SOPA	Batata-doce e Repolho
PRATO	Lombo de Porco com Laranja com Massa Primaveril [1,3,12]
VEGETARIANO	Rancho à Vegetariana (Grão-de-bico e Macedónia) [1,3,12]
SOBREMESA	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

EMENTA ALMOÇO

COLÉGIO DE SANTA TERESINHA

SEGUNDA – FEIRA	07-07-2025
SOPA	Agrião e Feijão-catarino
PRATO	Arroz de Salmão e Feijão-verde [4,12]
VEGETARIANO	Arroz com Salteado de Feijão-preto, Curgete e Cogumelos [12]
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA	08-07-2025
SOPA	Couve-Lombarda
PRATO	Picadinho de Vaca com Cogumelos, Massa e Brócolos [1,3,7,12]
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate com Esparguete [1,3,12]
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA	09-07-2025
SOPA	Abóbora e Feijão-verde
PRATO	Filete de Cavala Escabeche, Batatinha corada e Cenoura BABY [4,12]
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana [3,6,12]
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA	10-07-2025
SOPA	Nabiças
PRATO	Macarronada de Porco e Macedónia [1,3,6,12]
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-branco e Macedónia [1,3,12]
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA	11-07-2025
SOPA	Curgete e Cenoura
PRATO	Filete de Fogonero no forno, Arroz de cenoura e Alface [4,12]
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples e Arroz de cenoura [3,12]
SOBREMESA	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

EMENTA ALMOÇO

COLÉGIO DE SANTA TERESINHA

SEGUNDA – FEIRA	14-07-2025
SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa, Alface e Pepino [1,3,6,12]
VEGETARIANO	Almôndegas de Grão-de-bico com Massa [1,3,12]
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA	15-07-2025
SOPA	Batata-doce e Espinafres
PRATO	Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura e Brócolos [4,12]
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz de cenoura
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA	16-07-2025
SOPA	Canja [1,3,12]
PRATO	Frango Assado, Massa, Alface e Milho-doce [1,3,12]
VEGETARIANO	Massa com Salteado de Brócolos, Milho-doce e Cogumelos [1,3,12]
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA	17-07-2025
SOPA	Alho-francês
PRATO	Salada Russa de Atum [3,4,12]
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido e Grão-de-bico [3]
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA	18-07-2024
SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Tirinhas de Porco Estufadas, Arroz branco e Feijão-verde [12]
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz [12]
SOBREMESA	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

EMENTA ALMOÇO

COLÉGIO DE SANTA TERESINHA

SEGUNDA – FEIRA	21-07-2025
SOPA	Curgete
PRATO	Massa de Frango e Feijão-verde [1,3,6,12]
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana [1,3,12]
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA	22-07-2025
SOPA	Acelgas e Nabo
PRATO	Barrinhas de Pescada, Arroz de tomate e Alface À JULIANA [2,3,4,7,12,14]
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Arroz de tomate [3,12]
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA	23-07-2025
SOPA	Abóbora e Couve-flor
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (Suíno) e Brócolos [1,3,6,12]
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Suíno) e Brócolos [1,3,6,12]
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA	24-07-2025
SOPA	Caldo-verde [6]
PRATO	Filete de Fogonero de Cebolada com Arroz Primavera [4,12]
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz Primavera [1,3]
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA	25-07-2025
SOPA	Cenoura e Grão-de-bico
PRATO	Hambúrguer de Bovino, Batata-frita, Alface e Tomate [6,12]
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Cenoura e Puré-de-batata [6,12]
SOBREMESA	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.