



Sabias que ...?  
" Os olhos pedem mais do  
que a barriga aguenta."

4ªA

**EMENTA**  
de 14 a 18 janeiro de 2019



			CALORIAS (Kcal)	ALERGÉNEOS
2ª	SOPA	Sopa juliana	87	
	PRATO	Carne à portuguesa com batata frita e cenoura	463	sulfitos
	VEGETARIANO	Hamburguer de espinafres com batata frita e cenoura	514	leite,glutén,ovo
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
LANCHE	Leite achocolatado e pão com manteiga		leite,glutén	
3ª	SOPA	Sopa de grelos	87	
	PRATO	Lombinhos de pescada com molho de manteigs e limão e arroz	463	peixe
	VEGETARIANO	Ervilhas estufadas com arroz branco	651	
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
LANCHE	Leite simples e croissant com fiambre/manteiga		leite,glutén,ovo,soja	
4ª	SOPA	Sopa de ervilhas e cenoura	111	
	PRATO	Empadão de carne e espinafres salteados	459	ovo,leite
	VEGETARIANO	Empadão vegetariano	555	ovo,leite
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
LANCHE	logurte e pão com marmelada		leite,glutén,sulfitos	
5ª	SOPA	Sopa de abóbora	88	
	PRATO	Arroz de peixe	443	peixe
	VEGETARIANO	Arroz de legumes	553	
	SOBREMESA	Arroz doce		
LANCHE	Leite achocolatado e pão com queijo		leite,glutén	
6ª	SOPA	Sopa de couve branca	100	
	PRATO	Frango estufado com molho de tomate,fusilli e brócolos	430	sulfitos,glutén
	VEGETARIANO	Mista de grão com cuscus	602	glutén
	SOBREMESA	Fruta da época	80	
LANCHE	logurte e pão com tulicreme		glutén	

**SALADA:** Disponível em todas as refeições

As ementas estão sujeitas a alterações.



**PRATOS DE DIETA Preço - € 7,90**

Bife grelhado com arroz branco	351 Kcal
Peixe cozido com batata e cenoura	347 Kcal
Fruta cozida	80 Kcal
Lanche - Chá e torrada	



Colégio Campo de Flores

Amigo da Terra