



EMENTA
de 24 a 28 de dezembro de 2018

CALORIAS
(Kcal) **ALERGÉNEOS**

2ª	SOPA PRATO VEGETARIANO SOBREMESA LANCHE	Colégio encerrado		
----	---	-------------------	--	--

3ª	SOPA PRATO VEGETARIANO SOBREMESA LANCHE	Dia de Natal		
----	---	--------------	--	--

4ª	SOPA PRATO VEGETARIANO SOBREMESA LANCHE	Colégio encerrado		
----	---	-------------------	--	--

5ª	SOPA	Sopa de espinafres	87	
	PRATO	Hamburguer de salmão com arroz primavera	487	peixe
	SOBREMESA	Salada de fruta		
	LANCHE	Leite achocolatado e pão com queijo		leite,glutén

6ª	SOPA	Sopa de feijão verde	100	
	PRATO	Croquetes de carne com arroz de tomate	589	glutén,leite,ovo
	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