



**gertaleduca**

alimentação inteligente

## Ementa

COLEGIO VIEIRA DE CASTRO

RESTAURANTE

Semana de 13 a 17 de junho de 2016

ALMOÇO

### Segunda

SOPA CREME DE ABÓBORA<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
PRATO ESPARGUETE À BOLONHESA (CONG. BOV.)<sup>1,3,5,6,7,12,14</sup>  
SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

### Terça

SOPA SOPA COUVE PORTUGUESA<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
PRATO FILETES DE PESCADA COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA<sup>1,3,4,5,6,7,8,11</sup>  
SOBREMESA DOCE<sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>

### Quarta

SOPA SOPA À LAVRADOR<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
PRATO ROJOES DE PORCO À PORTUGUESA C/BTA FRITA E JULIANA DE REPOLHO  
E CENOURA GTS<sup>5,6,12</sup>  
SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

### Quinta

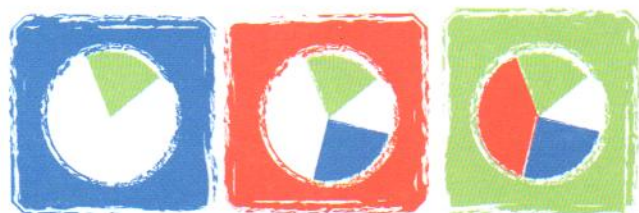
SOPA CANJA GALINHA<sup>1,3,7,14</sup>  
PRATO BACALHAU C/ NATAS (PALOCO)<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>  
SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

### Sexta

SOPA CREME DE CENOURA E ABÓBORA<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
PRATO PANADOS PORCO C/ ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO<sup>5,6,12</sup>  
SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA



A sua alimentação contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Ameijoas, <sup>6</sup>Soja, Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



**gertaleduca**

alimentação inteligente

## Ementa

COLEGIO VIEIRA DE CASTRO

RESTAURANTE

Semana de 20 a 24 de junho de 2016

ALMOÇO

### Segunda

SOPA SOPA DE LEGUMES<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
PRATO LASANHA DE CARNE<sup>1,3,5,6,7,8,11,14</sup>  
SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

### Terça

SOPA SOPA JULIANA<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
PRATO DOURADINHOS DE PEIXE C/ ARROZ DE TOMATE E COUVE FLÔR<sup>1,3,4,5,6,7,14</sup>  
SOBREMESA DOCE<sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>

### Quarta

SOPA SOPA ABOBORA C/ALHO FRANCÊS (TIPO 1)<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
PRATO PERU ASSADO C/ BATATA<sup>12</sup>  
SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

### Quinta

SOPA CREME DE COUVE FLOR<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
PRATO LOMBOS DE SALMÃO GRELHADOS<sup>4,5,6</sup>  
SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

### Sexta

SOPA SOPA LAVRADOR (VEG.)<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
PRATO MASSA C/ CARNE PORCO, FEIJÃO VERMELHO E LOMBARDA<sup>1,3,5,6,7,12,14</sup>  
SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Ameijoas, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca fija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



**gertaleduca**

alimentação inteligente

## Ementa

COLEGIO VIEIRA DE CASTRO

RESTAURANTE

Semana de 27 de junho a 1 de julho de 2016

ALMOÇO

### Segunda

SOPA CREME DE ABÓBORA<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
PRATO EMPADÃO DE CARNE VACA C/ SALADA MISTA<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

### Terça

SOPA SOPA À LAVRADOR<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
PRATO PALOCO À BRÁS<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>  
SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

### Quarta

SOPA SOPA DE NABO E CENOURA<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
PRATO ARROZ DE AVES<sup>1,3,5,6,7,9,12</sup>  
SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

### Quinta

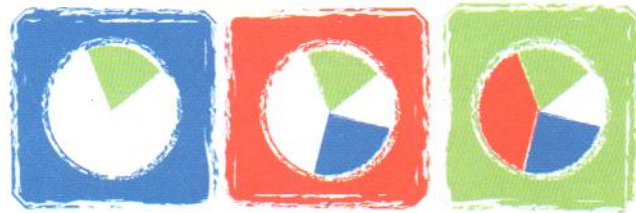
SOPA SOPA DE LEGUMES<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
PRATO TIRINHAS DE POTAS PANADAS NO FORNO COM ARROZ ERVILHAS E SALADA DE ALFACE<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>  
SOBREMESA DOCE<sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>

### Sexta

SOPA SOPA DE NABO E CENOURA<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
PRATO JARDINEIRA DE CARNE<sup>1,3,6,7,9,12</sup>  
SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA



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



**gertaleduca**

alimentação inteligente

## Ementa

COLEGIO VIEIRA DE CASTRO  
RESTAURANTE

Semana de 4 a 8 de julho de 2016

ALMOÇO

Segunda

SOPA SOPA DE LEGUMES<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
PRATO ALMONDEGAS DE BOVINO C/ ESPARGUETE<sup>1,3,5,6,7,12,14</sup>  
SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

Terça

SOPA SOPA DE CENOURA E ALHO FRANCÊS<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
PRATO FILETES PESCADA DOURADOS C/ ARROZ LEGUMES<sup>5,6</sup>  
SOBREMESA DOCE<sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>

Quarta

SOPA CREME DE ABÓBORA<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
PRATO CARNE PORCO ASSADA C/ BATATA<sup>12</sup>  
SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

Quinta

SOPA SOPA DE ESPINAFRES C/ GRÃO<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
PRATO BACALHAU A GOMES DE SÁ<sup>3,4,5,6</sup>  
SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

Sexta

SOPA SOPA DE CENOURA E ALHO FRANCÊS<sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>  
PRATO ARROZ CARNE À PORTUGUESA<sup>1,3,5,6,7,9,12</sup>  
SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA



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