COLÉGIO DO BOM SUCESSO
DOMINICAN COLLEGE

EMENTA DA SEMANA

Nº 1

DE 19 A 23 DE MAIO

Sujeito a alterações sem aviso prévio.

NOTA: Pedimos que todos os pedidos de dieta diária sejam efetuados até às 9h30 do próprio dia para lilianaferreira@cbomsucesso.pt

Esta semana serão servidos mix de legumes:

- Couve-flor gratinada com amêndoa
- Feijão Frade, pepino, cebola e pimentos

LACTOSE
OVOS
GLÚTEN
SOJA
PEIXE
CRUSTÁCEOS
MOLUSCO
SULFITOS

Nutricionista: Cátia Azevedo da Costa

SEG

SOPA: ABÓBORA

1º PRATO: ESPARGUETE À BOLONHESA NO FORNO (vaca)

2º PRATO: BIFE DE PERU GRELHADO C/ARROZ E BRÓCULOS

SALADA: ALFACE/TOMATE/CEBOLA

FRUTA: MACÃ

TER

SOPA: ESPINAFRES

1º PRATO: PERNINHAS DE FRANGO ESTUFADAS C/ CENOURA, CURGETE E PURÉ

2º PRATO: CARNE DE VACA ESTUFADA C/ ARROZ BRANCO E COUVE-FLOR

SALADA: ALFACE/TOMATE/PEPINO

FRUTA: PÊRA

QUA

SOPA: JULIANA

1º PRATO: PESCADA C/OVO BATATA E LEGUMES

MENU VEGETARIANO: CARIL DE GRÃO

SALADA: ALFACE/TOMATE/CENOURA RALADA

FRUTA: BANANA

QUI

SOPA: CALDO VERDE

1º PRATO: BIFES PERU C/ARROZ DE CENOURA

2º PRATO: FRANGO COZIDO C/ ARROZ E ERVILHAS

SALADA: ALFACE/TOMATE/RÚCULA

FRUTA: LARANJA

SEX

SOPA: FEIJÃO

1º PRATO: MASSADA DE SALMÃO C/ BIMIS

2º PRATO: PESCADA COZIDA C/ BATATA E CENOURA

SALADA: ALFACE/TOMATE/MLHO

FRUTA: VARIADA