COLÉGIO DO BOM SUCESSO
DOMINICAN COLLEGE

EMENTA DA SEMANA

Nº 7

DE 30 JUNHO A 4 JULHO

sujeito a alterações sem aviso prévio.

- **NOTA:** Todos os pedidos de dieta diária devem ser efetuados até às 9h30 do próprio dia: lilianaferreira@cbomsucesso.pt

Esta semana serão servidos mix de legumes:

- Guisado de feijão, curgete, couve e cenoura
- Gratinado de beringela, curgete e abóbora

LACTOSE
OVOS
GLÚTEN
SOJA
PEIXE
CRUSTÁCEOS
MOLUSCO
SULFITOS

Nutricionista: Cátia Azevedo da Costa

SEG

SOPA: PURÉ DE FEIJÃO

MENU 1: EMPADÃO DE CARNE DE VACA C/ARROZ E CENOURA

MENU 2: BIFE DE PERU GRELHADO C/ARROZ E CENOURA

SALADA: ALFACE/TOMATE/BETERRABA

FRUTA: PÊRA

TER

SOPA: SOPA JULIANA

MENU PIQUENIQUE: croquetes c/ batata frita

MENU 1: HAMBURGUER C/FUSILLI TRICOLOR E BIMIS

MENU 2: ESCALOPES DE FRANGO ESTUFADOS C/ARROZ E BRÓCULOS

SALADA: ALFACE/TOMATE/MILHO

FRUTA: MAÇÃ

QUA

SOPA: SOPA DE ESPINAFRES

MENU 1: ARROZ DE PEIXE

MENU 2: DOURADA GRELHADA C/BATATA E COUVE-FLOR

MENU VEGETARIANO: MASSA TRICOLOR, ALFACE, PEPINO, COGUMELOS E MILHO

SALADA: ALFACE/TOMATE/PEPINO

FRUTA: KIWI

QUI

SOPA: CANJA

MENU PIQUENIQUE: Bifes frango c/ batata frita

MENU 1: PERNAS DE FRANGO ASSADO NO FORNO C/PURÉ DE BATATA

MENU 2: VACA ESTUFADA C/ARROZ BRANCO E CENOURA

SALADA: ALFACE/TOMATE/CENOURA RALADA

FRUTA: BANANA

SEX

SOPA: CREME DE CENOURA

MENU 1: FILETES COM ARROZ DE CENOURA

MENU 2: SALMÃO C/ BATATA E FEIJÃO VERDE

SALADA: ALFACE/TOMATE/CEBOLA

FRUTA: VARIADA