COLÉGIO DO BOM SUCESSO
DOMINICAN COLLEGE

EMENTA DA SEMANA

Nº8

DE 7 A 11 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:

- cogumelos com couve coração e cenoura
- caril de grão

LACTOSE
OVOS
GLÚTEN
SOJA
PEIXE
CRUSTÁCEOS
MOLUSCO
SULFITOS

Nutricionista: Cátia Azevedo da Costa

SEG

SOPA: PURÉ DE ABOBORA

MENU 1: PANADOS DE PERU COM COTOVELOS, CENOURA E ERVILHA

MENU 2/ BIFE DE FRANGO GRELHADO C/BATATA COZIDA E BROCULOS

SALADA: ALFACE/TOMATE/MILHO

FRUTA: MAÇÃ

TER

SOPA: SOPA JULIANA

MENU PIQUENIQUE: Bife Peru c/ batata frita

MENU 1: ARROZ DE FRANGO C/CENOURA

MENU 2: VACA GUIZADA C ARROZ E FEIJÃO VERDE

SALADA: ALFACE/TOMATE/BETERRABA

FRUTA: PÊRA

QUA

SOPA: CREME DE CENOURA

MENU 1: SALADA DE PESCADA C/OVO E MACEDONIA

MENU 2: VEGETARIANA – SALADA DE FEIJÃO FRADE COM OVO, CEBOLA E COENTROS

SALADA: ALFACE/TOMATE/PEPINO

FRUTA: BANANA

QUI

SOPA: CREME DE ALHO FRANCÊS

MENU PIQUENIQUE: Pesquitos c/ batata frita

MENU 1: FEBRASC/ ESPARGUETE E CENOURA COZIDA

MENU 2: BIFE PERU GRELHADO C/ARROZ E CENOURA

SALADA: ALFACE/TOMATE/RÚCULA

FRUTA: LARANJA

SEX

SOPA: SOPA DE ESPINAFRES

MENU 1: EMPADÃO DE ARROZ C/ATUM E CENOURA

MENU 2: PEIXE ESPADA GRELHADO C/ BATATA COZIDA E COUVE-FLOR

SALADA: ALFACE/TOMATE/CEBOLA

FRUTA: FRUTA VARIADA