COLÉGIO DO BOM SUCESSO
DOMINICAN COLLEGE

# EMENTA DA SEMANA

**Nº 7**

## DE 13 A 18 OUTUBRO

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:** MAÇÃ

## TER

**SOPA:** SOPA JULIANA

**MENU 1:** FEBRAS ESTUFADAS C/FUSILLI TRICOLOR E BIMIS

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

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/MILHO

**FRUTA:** KIWI

## 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:** LARANJA

## QUI

**SOPA:** CANJA

**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:** SALADA DE ATUM

**MENU 2:** SALMÃO C/ BATATA E FEIJÃO VERDE

**SALADA:** ALFACE/TOMATE/CEBOLA

**FRUTA:** VARIADA