



EMENTA DA SEMANA

12 a 16
de outubro

Sujeito a alterações sem aviso
prévio.

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:

Segunda-feira
Salteado de cebola,
pimentos e grão

Sexta-feira
Cogumelos salteados c/
legumes



Nutricionista: Joana Cabecinha



COLÉGIO DO
BOM SUCESSO
DOMINICAN COLLEGE



2ª FEIRA

SOPA: Creme de feijão verde

1º PRATO: Rolo de carne c/ massa tricolor

2º PRATO: Bifes Perú c/ massa tricolor ou arroz

SALADA: Alface, tomate e rúcula

FRUTA: Maçã

3ª FEIRA

SOPA: Juliana

1º PRATO: Perna de peru no forno c/ arroz de ervilhas

2º PRATO: Pato no forno c/ batatas

SALADA: Alface, tomate e beterraba

FRUTA: Kiwi

4ª FEIRA

SOPA: Agrião

1º PRATO: Peskitos c/ arroz de cenoura

2º PRATO: Dourada c/ batata e brócolos

MENU VEGETARIANO: Quinoa c/tomate, pimento e ovo

SALADA: Alface, tomate e pepino

FRUTA: Banana

5ª FEIRA

SOPA: Creme de cenoura

1º PRATO: Lombo de porco no forno c/ batata-doce

2º PRATO: Bife de frango grelhado c/arroz branco.

SALADA: Alface, tomate e milho

FRUTA: Profiteroles

6ª FEIRA

SOPA: Creme de ervilhas c/ coentros

1º PRATO: Cherne à Gomes de Sá

2º PRATO: Garoupa cozida c/ grão e macedónia

SALADA: Alface e Tomate

FRUTA: Variada