



EMENTA DA SEMANA

19 a 23
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
Bimis c/cogumelos e
cenoura

Sexta-feira
Couve coração e cenoura



LACTOSE



OVOS



SOJA



MOLUSCO



TREMÇO



FRUTOS
SECOS



TRIGO



PEIXE



CRUSTÁCEOS



SULFITOS



AIPO

Nutricionista: Joana Cabecinha



COLÉGIO DO
BOM SUCESSO
DOMINICAN COLLEGE



2ª FEIRA

SOPA: Creme de cenoura

1º PRATO: Empadão de arroz c/ carne picada

2º PRATO: Bife de peru grelhado c/arroz e ervilhas.

SALADA: Alface, tomate e beterraba

FRUTA: Maça

3ª FEIRA

SOPA: Creme de alho francês

1º PRATO: Bife de peru c/ cebola e esparguete

2º PRATO: Bifes de frangi grelhados c/ arroz e cenoura

SALADA: Alface, tomate e milho

FRUTA: Clementina

4ª FEIRA

SOPA: Agrião

1º PRATO: Arroz de pescada

2º PRATO: Salmão grelhado c/ legumes

MENU VEGETARIANO: Massa c/tomate, pepino e queijo
feta

SALADA: Alface, tomate e cenoura ralada

FRUTA: Gelatina

5ª FEIRA

SOPA: Creme de espinafres

1º PRATO: Frango no forno c/ batata frita

2º PRATO: Vaca guisada c/ arroz selvagem 

SALADA: Alface, tomate e beterraba

FRUTA: Banana

6ª FEIRA

SOPA: Creme de abobora

1º PRATO: Salada de feijão frade c/ atum e ovo

2º PRATO: Bacalhau cozido c/ grão e batata

SALADA: Alface, Tomate pepino

FRUTA: Variada