



EMENTA DA SEMANA

21 a 25
de setembro

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
Couve c/cogumelos e
cenoura

Sexta-feira
Gratinado de couve-flor,
cenoura e amêndoa



LACTOSE



OVOS



SOJA



MOLUSCO



TREMOÇO



FRUTOS SECOS



TRIGO



PEIXE



CRUSTÁCEOS



SULFITOS



APO

Nutricionista: Joana Cabecinha



COLÉGIO DO
BOM SUCESSO
DOMINICAN COLLEGE



2ª FEIRA

SOPA: Puré de legumes c/ espinafres

1º PRATO: Feijoada de vaca com arroz (s/ enchidos)

2º PRATO: Bife de peru grelhado c/arroz e feijão verde

SALADA: Alface, tomate e cebola

FRUTA: Maçã

3ª FEIRA

SOPA: Canja

1º PRATO: Massa com ovo e salsichas de aves

2º PRATO: Bifes de peru grelhados c/ arroz e brócolos

SALADA: Alface, tomate e milho

FRUTA: Melão

4ª FEIRA

SOPA: Puré de agrião

1º PRATO: Folhado de peixe

2º PRATO: Dourada c/ batata e couve flor

MENU VEGETARIANO: Salada de couscous c/mozarela
fresca, tomate, pimentos e coentros

SALADA: Alface, tomate e cenoura ralada

FRUTA: Clementina

5ª FEIRA

SOPA: Juliana

1º PRATO: Arroz de frango c/ cenoura

2º PRATO: Coxa de frango c/ arroz branco e ervilhas

SALADA: Alface, tomate e rucula

FRUTA: Banana

6ª FEIRA

SOPA: Caldo verde

1º PRATO: Arroz de atum no forno

2º PRATO: Maruca cozida c/ batatas e grelos

SALADA: Alface/Tomate/pimento

FRUTA: Variada