COLÉGIO DO BOM SUCESSO
DOMINICAN COLLEGE

200 ANOS
EM BUSCA DA VERDADE
1823-2023

# EMENTA DA SEMANA

## 16 a 20 de novembro

Sujeito a alterações sem aviso prévio.

Pedimos que todos os pedidos de dieta diária sejam efetuados até às 9h30 do próprio dia para

Joanacabecinha@cbomsucesso.pt

**Esta semana serão servidos mix de legumes:**

**Segunda-feira**

Espinafres baby c/ cogumelos e frutos secos

**Sexta-feira**

Couve coração c/cogumelos

## Alergénios




Nutricionista: Joana Cabecinha

## 2ª FEIRA

**SOPA:** Puré de legumes c/espinafres
**1º PRATO:** Feijoada de vaca c/arroz (s/enchidos)
**2º PRATO:** Bife de frango grelhado c/arroz e cenoura
**SALADA:** Alface, tomate e beterraba
**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:** Kiwi

## 4ª FEIRA

**SOPA:** Puré de agrião
**1º PRATO:** Macedónia de pescada com ovo
**MENU VEGETARIANO:** Salada de couscous c/queijo feta, tomate, pimentos e coentros
**SALADA:** Alface, tomate e cenoura ralada
**FRUTA:** Banana

## 5ª FEIRA

**SOPA:** Juliana
**1º PRATO:** Frango no forno c/ batata frita
**2º PRATO:** Coxa de frango c/arroz branco e ervilhas
**SALADA:** Alface, tomate e rúcula
**FRUTA:** Laranja

## 6ª FEIRA

**SOPA:** Caldo verde
**1º PRATO:** Arroz de atum no forno
**2º PRATO:** Garoupa c/batata e grelos
**SALADA:** Alface, Tomate e pimento
**FRUTA:** Variada