



COLÉGIO
CEDROS
FOMENTO

Ementa geral

Junho de 2022



gertal

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Acompanhamentos	Sobremesa
1	4ªF	Creme de legumes	Panados de frango	Frango grelhado	Batata / arroz / legumes salteados	Gelado/Fruta da época
2	5ªF	Sopa de abóbora	Arroz de aves	Peru estufado	Macarrão / cenoura e couve-flor	Fruta da época
3	6ªF	Juliana	Atum com feijão frade ovo e batata	Red fish no forno	Batata cozida / cenoura / macedónia	Bolo/Fruta da época
6	2ªF	Sopa de macedónia	Esparguete à bolonhesa	Escalopes de vitela grelhados	Esparguete / arroz / salada de alface, cenoura e tomate	Fruta da época
7	3ªF	Creme de cenoura	Arroz de atum	Solha assada no forno	Arroz / batata / cenoura	Gelatina/Fruta
8	4ªF	Caldo verde	Fêveras à salsicheiro	Fêveras de porco grelhadas com limão	Arroz / salada	Fruta da época
9	5ªF	Creme de legumes	Grelhada mista (porco e frango)	Frango grelhado	Batata / feijão / cenoura e lombardo	/Fruta
13	2ªF	Sopa cor de rosa (cenoura e beterraba)	Almôndegas de aves de tomatada	Frango corado simples	Esparguete / brócolos	Fruta da época
14	3ªF	Sopa de macedónia	Salada de salmão	Salmão grelhado	Massa tricolor / macedónia	Gelatina/Fruta
15	4ªF	Sopa de nabijas	Pá de porco assada	Peru ao natural	Batata assada / arroz / esparregado / cenoura e couve-flor	Fruta da época
17	6ªF	Sopa de espinafres	Filetes de pescada	Pescada assada	Arroz de cenoura e ervilhas	/Fruta
20	2ªF	Creme de cenoura com coentros	Strogonoff de aves	Bife de peru	Arroz / salada	Fruta da época
21	3ªF	Sopa de feijão-verde	Bacalhau espiritual	Carapau assado	Batata / brócolos	Gelatina/Fruta
22	4ªF	Creme de legumes	Paella	Carne de vitela estufada	Arroz / salada	Fruta da época
23	5ªF	Sopa de couve-flor	Perna de frango assada com alecrim	Perna de frango corada	Esparguete / couve-flor e cenoura salteada	/Fruta
27	2ªF	Creme de legumes	Hambúrguer de bovino	Bife de vitela	Batata frita / arroz / salada	Fruta da época
28	3ªF	Sopa de abóbora	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão	Maruca cozida	Arroz / batata / couve flor / salada	Gelatina/Fruta
39	4ªF	Creme de ervilhas	Salada de frango	Bife de frango	Espirais / legumes salteados	Fruta da época
30	5ªF	Sopa de couve-flor	Fêveras de porco panadas	Vitela estufada simples	Esparguete / arroz / salada	Fruta da época

Alameda Jardins D'Arrábida, nº 337
4400-478 Vila Nova de Gaia
Tel: 227 718 180 Tlm: 925 777 858
secretaria@colegiocedros.pt

COLÉGIOS
FOMENTO

