

# Ementa Geral - Setembro



COLÉGIO  
**CEDROS**  
FOMENTO



COLÉGIOS  
FOMENTO

Dia	Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa	
2	2ªF	Creme de ceoura	Hamburguer de vaca com molho de tomate	Perne de frango simples	Legumes à brás	Massa espiral/arroz/choucrute	Fruta da época
3	3ªF	Sopa de agrião com abóbora	Pescada à Zé do pipo	Solha grelhada	Quiche de legumes	Batata/legumes salteados	Fruta da época
4	4ªF	Sopa de couve flôr	Bifinhos de porco de cebolada	Novilho cozido com hortelã	Wrap de queijo fresco e pesto	Batata cozida/arroz/macedónia	Fruta da época
5	5ªF	Caldo verde	Frango assado	Frango corado simples	Favas guisadas com ovo cozido	Arroz branco/batata corada/espinafres salteados com limão e alho	Fruta da época
6	6ªF	Sopa de feijão catarino com couve coração	Salada de salmão	Carapaus grelhados	Paelha de legumes	Batata cozida/macarronete/brócolos/alface/milho	Bolo de chocolate e beterraba/fruta
9	2ªF	Alho francês	Bolonhesa de carne de vaca	Bife de frango grelhado	Tomate recheado com legumes (alho francês, cebola e cenoura)	Esparguete/arroz com salsa	Fruta da época
10	3ªF	Creme de abóbora e coentros	Salada de feijão frade com atum e ovo	Red fish no forno	Hamburguer de cogumelos	Feijão frade/batata cozida/couve de bruxelas/cenoura	Fruta da época
11	4ªF	Nabiças	Rojões estufados	Frango cozido em caldo de louro e alecrim	Carbonara de legumes	Batata/arroz branco/salada de ervilhas tomate e pepino	Fruta da época
12	5ªF	Canja	Perna de peru assada	Bifes de peru grelhados	Beringela recheada com requeijão e cenoura	Fusilli/legumes assados(courgette, beringela e cebola)	Fruta da época
13	6ªF	Espinafres e grão	Feijoada de manta pota	Filetes gratinados	Crepe de legumes	Arroz /feijão/feijão verde	Aletria/ fruta
16	2ªF	Creme de favas com hortelã	Stroganoff de vitela	Costoleta de porco grelhada	Salada tofu com massa cotovelos, tomate e cenoura	Arroz/legumes salteados(cenoura, lombarda e cogumelos)	Fruta da época
17	3ªF	Juliana	Meia desfeita de bacalhau	Solha grelhada	Empadão de soja e frutos secos	Grão/batata/arroz/brócolos	Fruta da época
18	4ªF	Aveludado de couve flôr	Frango de tomatada	Cozido simples	Hamburguer de aves, cenoura e queijo fresco	Arroz/lombarda/vegetais estufados (couve lombarda e cenoura)	Fruta da época
19	5ªF	Feijão verde	Bifanas de porco estufadas	Perna de peru no forno	Cuscus com legumes (ervilha, milho e cenoura)	Fusilli/arroz/esparregado	Fruta da época
20	6ªF	Sopa de lombarda e feijão vermelho	Omolete de queijo e salsa no forno	Maruca cozida	Omolete de queijo e salsa no forno	Batata cozida/arroz/couve flôr/cenoura	Gelatina/ fruta
23	2ªF	Creme de abóbora	Almondegas de aves	Carne de vaca estufada	Rancho vegetariano	Esparguete /arroz/maçã e beterraba	Fruta da época
24	3ªF	Creme de brócolos	Filete de pescada panados no forno	Filetes gratinados	Pizza de alho francês, ananás, queijo e pimentos	Arroz de feijão/batata cozida/courgette e cenoura	Fruta da época
25	4ªF	Grão e espinafres	Carne de porco assada com ananás	Perú estufado simples	Caril de lentilhas e couve flôr	Batata/arroz/couve de bruxelas	Fruta da época
26	5ªF	Courgete	Arroz de aves à portuguesa	Frango cozido com ervas aromáticas	Almondegas de soja com molho de tomate	Arroz /batata doce/couve coração/abóbora aos cubos	Fruta da época
27	6ªF	Creme de alface	Rissóis de pescada	Pescada no forno	Feijoada de legumes	Arroz de cenoura/brócolos/tomate assado com alho	Bolo de laranja /fruta
30	2ªF	Camponesa	Salteado de esparguete, fiambre, cogumelos e ovo	Bife de frango grelhado	Ovos verdes	Esparguete/arroz/brócolos	Fruta da época



As dietas só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até às 09:30.