



Colégio
do
Canteio

Ementas - 2 aos 12 anos

Semana 1

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
Snacks: Sala Lilás: Bolacha de água sa + fruta Sopa: Puré de legumes Prato: Massa com atum e legumes Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura Vegetariano: Massa com legumes gratinada Sobremesa: Fruta da época Lanche: Leite c/ chocolate ou branco#, ou chá+bolinha de mistura c/doce s/açúcar	Snacks: Sala Lilás: Fruta Sopa: Canja Prato: Frango assado com arroz de cenoura e salada (couve roxa) Dieta: Frango cozido com arroz de cenoura Vegetariano: Omelete simples com arroz de cenoura e salada (couve roxa) Sobremesa: Gelado # Lanche: Sumo de laranja, ou leite#, ou chá + Carcaça mistura com fiambre	Snacks: Sala Lilás: Cenoura + fruta Sopa: Agrião Prato: Jardineira de choco Dieta: Red fish cozido com batata e cenoura Vegetariano: Jardineira de tofu Sobremesa: Fruta da época Lanche: Flocos de milho com leite ou iogurte # + Bolinha de mistura c/ manteiga	Snacks: Sala Lilás: Fruta Sopa: Alho francês Prato: Chili de vaca com arroz branco e salada (alface) Dieta: Bife de frango com arroz branco Vegetariano: Chili de soja com arroz branco e salada (alface) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Leite c/ chocolate ou branco, ou chá #+bolinha mistura com doce s/açúcar	Snacks: Sala Lilás: Palitos de cenoura + fruta Sopa: Nabiças Prato: Salmão no forno com batata assada e feijão verde cozido Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura Vegetariano: Salada russa com ovo cozido e feijão verde Sobremesa: Fruta da época Lanche: Iogurte de aroma, leite# ou chá + Carcaça de mistura c/ queijo ou manteiga

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. Alergénios: por favor, informe-se junto da equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.



Colégio
do
Canteio

Ementas - 2 aos 12 anos

Semana 2

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
Snacks: Sala Lilás: Bolacha agua sal + fruta Sopa: Repolho Prato: Perú estufado com massa e legumes (cenoura, ervilha) Dieta: Frango estufado simples com massa Vegetariano: Soja estufada com massa (cenoura,ervilha) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Leite c/ chocolate ou branco#, ou chá+bolinha de mistura c/doce s/açucar	Snacks: Sala Lilás: Fruta Sopa: Creme cenoura Prato: Bacalhau espiritual com salada (beterraba) Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura Vegetariano: Tortilha de legumes com arroz branco e salada (beterraba) Sobremesa: Gelatina # Lanche: Batido de banana #, leite, iogurte ou chá + Carcaça mistura com fiambre	Snacks: Sala Lilás: Cenoura + fruta Sopa: Feijão verde Prato: Arroz de frango com salada (agrião, alface) Dieta: Arroz de frango simples Vegetariano: Seitan com arroz e salada (agrião,alface) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Flocos de milho com leite ou iogurte # , chá+bolinhade mistura c/ manteiga	Snacks: Sala Lilás: Fruta Sopa: Espinafres Prato: Filetes de pescada com batata assada e salada (alface, tomate) Dieta: Red fish cozido com batata e cenoura Vegetariano: Feijão guisado com legumes Sobremesa: Fruta da época Lanche: Leite c/ chocolate ou branco, ou chá #+bolinha mistura com doce s/açucar	Snacks: Sala Lilás: Maçã + Palitos de cenoura Sopa: Nabiça Prato: Rancho à Canteio (Borrego) Dieta: Frango cozido com massa Vegetariano: Soja estufada com massa e salada (couve roxa, pepino) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Iogurte de aroma, leite# ou chá + Carcaça de mistura c/ queijo ou manteiga

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. Alergénios: por favor, informe-se junto da equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.



Colégio
do
Canteiro

Ementas - 2 aos 12 anos

Semana 3

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
Snacks: Sala Lilás: Bolacha água sal + fruta Sopa: Ervilhas Prato: Salmão no forno com batata assada e legumes salteados Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura Vegetariano: Ovos mexidos com cogumelos, batata assada e legumes salteados Sobremesa: Fruta da época Lanche: Leite c/ chocolate ou branco#, ou chá+bolinha de mistura c/doce s/açúcar	Snacks: Sala Lilás: Fruta Sopa: Agrião Prato: Lasanha de carne (vaca) e salada (alface, beterraba) Dieta: Frango estufado simples com esparguete Vegetariano: Bolonhesa de soja e salada (alface, beterraba) Sobremesa: Gelado # Lanche: Sumo de laranja, ou leite#, ou chá + Carcaça mistura com fiambre	Snacks: Sala Lilás: Cenoura + fruta Sopa: Caldo verde Prato: Feijoada lulas com arroz branco Dieta: Red fish cozido com batata e cenoura Vegetariano: Hamburguer de espinafre c/arroz branco Sobremesa: Fruta da época Lanche: Folcos de milho c/leite ou iogurte ,chá +bolinha de mistura c/manteiga	Snacks: Sala Lilás: Fruta Sopa: Canja Prato: Massa de laços com frango, milho, fiambre Dieta: Bife de frango com massa de laços Vegetariano: Folhado de espinafres e queijo cabra com massa Sobremesa: Fruta da época Lanche: Leite c/ chocolate ou branco, ou chá #+bolinha mistura com doce s/açúcar	Snacks: Sala Lilás: Palitos de cenoura + fruta Sopa: Grão Prato: Abrótea assada no forno com batata assada e legumes cozidos Dieta: Abrótea cozida com batata e cenoura Vegetariano: Massa de legumes gratinada Sobremesa: Fruta da época Lanche: Iogurte de aroma, leite# ou chá + Carcaça de mistura c/ queijo ou manteiga

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. Alergénios: por favor, informe-se junto da equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.



Colégio
do
Canteio

Ementas - 2 aos 12 anos

Semana 4

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
Snacks: Sala Lilás: Bolacha agua sal + fruta Sopa: Alho francês Prato: Massa gratinada com carne picada, com salada de (tomate e couve) Dieta: Frango estufado simples com massa com salada de (tomate e couve) Vegetariano: Grão estufado com abóbora e arroz branco e salada (alface, cenoura) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Leite c/ chocolate ou branco#, ou chá+bolinha de mistura c/doce s/açúcar	Snacks: Sala Lilás: Fruta Sopa: Abóbora Prato: Filé de peixe gratinado com leite de coco e salada (alface, pepino) Dieta: Filete de pescada com batata e cenoura cozida Vegetariano: Filé de legumes gratinado e salada (alface, pepino) Sobremesa: Arroz doce # Lanche: Batido banana, leite ou iogurte, chá +bolinha c/ fiambre	Snacks: Sala Lilás: Cenoura + fruta Sopa: Legumes Prato: Arroz de pato com salada(tomate,milho) Dieta: Arroz de pato simples Vegetariano: Hamburger de legumes com arroz salada(tomate,milho) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Floco de milho c/ leite ou iogurte#,chá +bolinha c/ fiambre	Snacks: Sala Lilás: Fruta Sopa: Nabiça Prato: Salada russa de atum (feijão frade, macedónia) Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura Vegetariano: Salada russa com ovo (feijão frade, macedonia) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Leite c/ chocolate ou branco, ou chá #+bolinha mistura com doce s/açúcar	Snacks: Sala Lilás: Palitos de cenoura+ fruta Sopa: Feijão verde Prato: Frango estufado c/esparguete e salada (beterraba, cenoura) Dieta: Frango estufado simples com esparguete Vegetariano: Strogonoff de seitan c/esparguete e salada (beterraba, cenoura) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Iogurte de aroma, leite# ou chá + Carcaça de mistura c/ queijo ou manteiga

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. Alergénios: por favor, informe-se junto da equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.



Colégio
do
Centeio

Ementas - 2 aos 12 anos

Semana 5

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
Snacks: Sala Lilás: Bolacha agua sal + fruta Sopa: Ervilhas Prato: Massa de peixe com delícias do mar Dieta: Red fish cozido com batata e cenoura Vegetariano: Hamburguer de espinafres com batata cozida Sobremesa: Fruta da época Lanche: Leite c/ chocolate ou branco#, ou chá+bolinha de mistura c/doce s/açucar	Snacks: Sala Lilás: Fruta Sopa: Canja Prato: Caril de frango com arroz branco e salada (alface, cenoura) Dieta: Frango estufado simples com arroz branco Vegetariano: Bife de tofu com arroz branco e salada (alface, cenoura) Sobremesa: Gelado # Lanche: Sumo de laranja, ou leite#, ou chá + Carcaça mistura com fiambre	Snacks: Sala Lilás: Cenoura + fruta Sopa: Ervilhas Prato: Meia desfeita de bacalhau Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura Vegetariano: Caldeirada de seitan Sobremesa: Fruta da época Lanche: Flocos de milho com leite ou iogurte # + Bolinha de mistura c/ manteiga	Snacks: Sala Lilás: Fruta Sopa: Cenoura Prato: Lombo de porco assadado c/ esparguete e salada (couve roxa, pepino) Dieta: Perna de frango simples com esparguete Vegetariano: Rancho de legumes à Centeio Sobremesa: Fruta da época Lanche: Leite c/ chocolate ou branco, ou chá #+bolinha mistura com doce s/açucar	Snacks: Sala Lilás: Palitos de cenoura + fruta Sopa: Espinafres Prato: Lasanha de atum e salada (couve roxa) Dieta: Abrótea cozida com batata e cenoura Vegetariano: Lasanha de legumes e salada (couve roxa) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo caseiro + logurte de aroma ou natural ou leite ou chá#

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. Alergénios: por favor, informe-se junto da equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.



Colégio
do
Canteiro

Ementas - 2 aos 12 anos

Semana 6

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
Snacks: Sala Lilás: Bolacha agua sal + fruta Sopa: Nabitças Prato: Carbonara de frango salada(tomate, milho) Dieta: Perú estufado simples c/ massa Vegetariano: Tofu com massa e salada (milho, tomate) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Leite c/ chocolate ou branco # ,chá + bolinha c/ doce s/ açúcar	Snacks: Sala Lilás: Fruta Sopa: Juliana Prato: Lombos de pescada com arroz de tomate e salada (couve roxa,alface) Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura Vegetariano: Hamburguer de cogumelos c/ arroz tomate e salada (couve roxa, cenoura) Sobremesa: Gelatina # Lanche: Batido banana, leite ou iogurte # chá + Carcaça c/ fiambre	Snacks: Sala Lilás: Cenoura + fruta Sopa: Alface Prato: Arroz de aves e salada (alface, beterraba) Dieta: Frango cozido com arroz Vegetariano: Omelete simples com arroz e salada (alface, beterraba) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Flocos de milho com leite ou iogurte # + Bolinha de mistura c/ manteiga	Snacks: Sala Lilás: Fruta Sopa: Cenoura com agrião Prato: Feijoadade choco com arroz branco Dieta: Pescada cozida com batata e cenoura Vegetariano: Feijoadade legumes com arroz branco Sobremesa: Fruta da época Lanche: Leite c/ chocolate ou branco, ou chá #+bolinha mistura com doce s/açucar	Snacks: Sala Lilás: Palitos cenoura + fruta Sopa: Caldo verde Prato: Carne à Portuguesa e salada (alface, pepino) Dieta: Frango estufados com batata assada Vegetariano: Rojões de soja à Portuguesa e salada (alface, pepino) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Iogurte de aroma, leite# ou chá + Carcaça de mistura c/ queijo ou manteiga

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. Alergénios: por favor, informe-se junto da equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.



Colégio
do
Canteio

Ementas - 2 aos 12 anos

Semana 7

2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
Snacks: Sala Lilás: Bolacha agua sal + fruta Sopa: Abóbora Prato: Empadão de atum (puré) e salada (couve roxa, cenoura) Dieta: Red fish cozido com batata e cenoura Vegetariano: Bife de tofu com puré de batata e salada (couve roxa, cenoura) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Leite c/ chocolate ou branco#, ou chá+bolinha de mistura c/doce s/açucar	Snacks: Sala Lilás: Fruta Sopa: Alho francês Prato: Esparguete à bolonesa (vaca) e salada (tomate, milho) Dieta: Frango cozido com esparguete Vegetariano: Bolonesa de soja com salada (tomate, milho) Sobremesa: Arroz doce # Lanche: Sumo de laranja, ou leite#, ou chá + Carcaça mistura com fiambre	Snacks: Sala Lilás: Cenoura + fruta Sopa: Espinafres Prato: Pescada à Gomes de Sá e salada(alface,cenoura) Dieta: Pescada cozido com batata e cenoura Vegetariano: Tomatada de ovos com batata cozida e salada (alface e cenoura) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Flocos de milho com leite ou iogurte # + Bolinha de mistura c/ manteiga	Snacks: Sala Lilás: Fruta Sopa: Canja Prato: Frango assado com arroz branco e salada (couve roxa, beterraba) Dieta: Frango cozido com arroz branco Vegetariano: Seitan de cebolada com arroz e salada (couve roxa, beterraba) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Leite c/ chocolate ou branco, ou chá #+bolinha mistura com doce s/açucar	Snacks: Sala Lilás: Palitos cenoura + fruta Sopa: Feijão com nabijas Prato: Salada de salmão com massa, milho, cenoura e brócolos Dieta: Abrótea cozida com batata e cenoura Vegetariano: Folhado de espinafres e queijo de cabra com massa Sobremesa: Fruta da época Lanche: Iogurte de aroma, leite# ou chá + Carcaça de mistura c/ queijo ou manteiga

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. Alergénios: por favor, informe-se junto da equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.