

COLÉGIO MARISTA DE CARCAVELOS

Semana de 17 a 21 de Abril de 2017

DIA	PRATO	EMENTA	VC
2ª-feira	Sopa		
	Prato	ENCERRADO	
	Dieta		
	Alternativa		
	Sobremesa*		
3ª-feira	Sopa		
	Prato	ENCERRADO	
	Dieta		
	Alternativa		
	Sobremesa*		
4ª-feira	Sopa	Canja de galinha com hortelã	161
	Prato	Almôndegas com esparguete	800
	Dieta	Peito de frango assado com arroz de cenoura	513
	Alternativa	Salmão de coentrada com batata cozida	564
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de Frutas / Gelado	60-89-198
5ª-feira	Sopa	Feijão verde	104
	Prato	Massinha de peixe	515
	Dieta	Perca grelhada com batata e legumes	415
	Alternativa	Entrecosto no forno com arroz	480
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de frutas	60-89
6ª-feira	Sopa	Camponesa	123
	Prato	Perna de porco assada no forno com arroz	780
	Alternativa	Frango cozido com legumes	530
	Dieta	Feijoada de soja	742
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de Frutas	60-89

Sal iodado é sal de cozinha (composto principalmente por NaCl) misturado com pequenas quantidades de vários sais do elemento iodo. A ingestão de iodo previne a deficiência de iodo.

Sal iodado é importante para saúde



Nota: A repetição é feita com recurso ao prato principal

Buffet frio inclui:

*Saladas mistas (alface, tomate, pepino, couve roxa, beterraba, milho)

*Saladas diversas (feijão frade, grão, russa, legumes salteados)

Ementa sujeita a alteração