

COLÉGIO MARISTA DE CARCAVELOS

De 24 a 28 de Abril de 2017

DIA	PRATO	EMENTA	VC
2ª-feira	Sopa	Feijão verde	104
	Prato	Bolonhesa de atum	572
	Dieta	Cherne grelhado com batata e couve-flôr	539
	Alternativa	Perna de peru assada com laranja batata e arroz	862
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de frutas / Doce	60-89-324
3ª-feira	Sopa		
	Prato	FERIADO	
	Dieta		
	Alternativa		
	Sobremesa*		
4ª-feira	Sopa	Creme de bróculos	96
	Prato	Empadão de carne	465
	Dieta	Borrego estufado simples com batata e legumes cozidos	524
	Alternativa	Bacalhau á Zé do pipo	802
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de Frutas / Gelado	60-89-198
5ª-feira	Sopa	Caldo verde	98
	Prato	Filetes dourados com arroz de cenoura	624
	Dieta	Peixe espada grelhado com batata e bróculos	468
	Alternativa	Ervilhas com ovos escalfados	686
	Sobremesa*	Fruta da época / Iogurte de frutas / Doce	60-89-324
6ª-feira	Sopa	Primavera	123
	Prato	Frango assado com batata fritas e arroz branco	719
	Dieta	Bife de vaca com arroz de legumes	720
	Alternativa	Caril de legumes com arroz branco	688
	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