

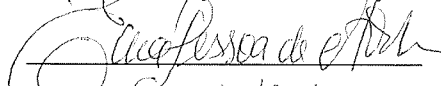
EMENTA SEMANAL

Semana de 29 de janeiro a 02 de fevereiro de 2024

		Almoço	Jantar
Segunda-feira 29/01/2024	Sopa	Sopa de Agrião	Sopa Juliana
	Prato	Bife de vaca grelhado com arroz de legumes	Filetes de pescada panados com salada russa
	Dieta	Bife de vaca grelhado com arroz de legumes	Pescada cozida com todos
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas	Caril de Legumes
	Sobremesa	Maçã Golden	Banana
Terça-feira 30/01/2024	Sopa	Sopa de feijão verde	Creme de curgete e cenoura
	Prato	Bacalhau à Brás	Bifinhos com molho de cogumelos e massa espiral
	Dieta	Bacalhau grelhado com batata a murro	Frango corado com massa espiral
	Vegetariano	Ratatouille com quinoa e lentilhas	Omelete de legumes e arroz alegre
	Sobremesa	Pudim	Pera
Quarta-feira 31/01/2024	Sopa	Creme de abóbora e massinhas	Sopa de feijão e hortaliça
	Prato	Frango de churrasco com batata frita e arroz	Arroz à Generalíssimo
	Dieta	Bife de vaca grelhado c/ arroz	Dourada grelhada com batata cozida e legumes
	Vegetariano	Ovos verdes com arroz	Tomates recheados com soja
	Sobremesa	Laranja	Maçã Starking
Quinta-feira 01/02/2024	Sopa	Sopa de Couve branca com cenoura	Creme de ervilhas
	Prato	Lombos de pescada à Zé do Pipo com puré	Espetada de peru com arroz
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida e feijão verde	Espetada de peru com arroz
	Vegetariano	Lasanha de vegetais	Beringela recheada com arroz de cenoura
	Sobremesa	Arroz doce	Pera
Sexta-feira 02/02/2024	Sopa	Sopa de macedónia (batata, cenoura e feijão -verde)	
	Prato	Medalhões de novilho com ananás e arroz alegre	
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz alegre	
	Vegetariano	Peixinhos da horta com arroz	
	Sobremesa	Maçã Golden	

Colégio Militar, 15 de janeiro de 2024

O Chefe da Secção de Alimentação


SAS 14/PAA

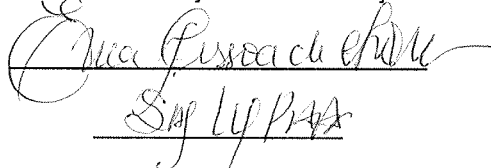
EMENTA SEMANAL

Semana de 05 a 9 de fevereiro 2024

		Almoço	Jantar
Segunda-Feira 05/02/2024	Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	Creme de abóbora Strogonoff de frango com arroz branco Perú assado ao natural com arroz Legumes salteados com feijão manteiga e arroz branco Pera	Sopa de grão com espinafres Massada de Peixe com delícias do mar Dourada grelhada com batata cozida e legumes salteados Rancho vegetariano Maça Assada
Terça-Feira 06/02/2024	Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	Canja Lombos de pescada no forno com batata assada e esparregado Lombo de Salmão com batatas e e esparregado Quiche de cogumelos e espinafres Banana	Creme de cenoura e curgete Bife de frango grelhado com molho de limão e esparguete Bife de frango grelhado com esparguete Beringela recheada com arroz Maça Golden
Quarta-Feira 07/02/2024	Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	Sopa de feijão verde Lombo de porco assado com arroz e batatinha assada Bife de vaca grelhado com arroz e vegetais salteados Peixinhos da horta com arroz Tangerina	Sopa de couve flor Bolonhesa de atum Salada de Atum Empadão de espinafres, soja e cogumelos Gelatina
Quinta-Feira 08/02/2024	Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	Sopa de feijão e hortaliça Calamares no forno com arroz alegre Robalo grelhado com batata a murro Omelete de vegetais com arroz Mousse de Chocolate	Sopa de agrião Fêveras Grelhadas com massa tricolor Fêveras Grelhadas com massa tricolor Curgete recheada com legumes , feijão e massa Maça Starking
Sexta-Feira 09/02/2024	Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	Caldo verde Carbonara (cogumelo, azeitona, queijo e fiambre) Hambúrguer de aves grelhado com arroz Strogonoff de legumes Banana	

Colégio Militar, 15 de janeiro de 2024

O Chefe da Secção de Alimentação


Saj Ly PAA

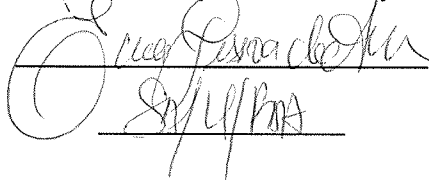
EMENTA SEMANAL

Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2024

		Almoço	Jantar
Segunda-feira 12/02/2024	Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	Creme de legumes Espetada de peru com arroz alegre Espetada de peru com arroz alegre Quiche de legumes e cogumelos Laranja	Creme de abobora com massinhas Filetes de salmão no forno com batata assada Filetes de salmão grelhado com batata assada Alho - Francês à Brás Banana
Terça-Feira 13/02/2024	Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	Minestrone Bacalhau à Brás Bacalhau grelhado com batata cozida e brócolos Caril de Legumes Maçã starking	Sopa de macedónia (batata, cenoura e feijão -verde) Perna de peru no forno com arroz de batata assada Bife de peru grelhado com arroz Pataniscas de legumes com arroz Pera
Quarta-feira 14/02/2024	Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	Sopa de Couve branca com cenoura Carne de vaca estufada com cogumelos e cenoura com macarrão Hambúrguer de ave grelhado com esparguete Espiritual de cenoura abóbora e acelgas Maça Golden	Sopa de feijão verde Bitoque Bife de vaca grelhado com arroz Esparguete com cogumelos e ervas aromáticas Pera
Quinta-feira 15/02/2024	Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	Sopa de alho francês Lasanha de carne Frango grelhado com arroz Lasanha de Vegetais Mousse de chocolate	Canja Filetes de pescada no forno com puré Pescada cozida com todos Ratatouillie com quinoa e lentilhas Pera
Sexta-feira 16/02/2024	Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	Sopa de Legumes Costeletas estufadas com arroz xau xau Hambúrguer de ave grelhado com esparguete Peixinhos da horta com arroz Maça Golden	

Colégio Militar, 15 de janeiro de 2024

O Chefe da Secção de Alimentação



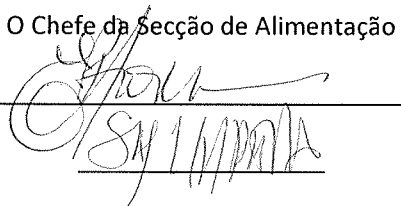
EMENTA SEMANAL

Semana de 19 a 23 fevereiro de 2024

		Almoço	Jantar
Segunda-feira 19/02/2024	Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	<p>Creme de abóbora com massinhas</p> <p>Lasanha de atum com espinafres</p> <p>Pescada cozida com batata cozida e legumes</p> <p>Lasanha de vegetais</p> <p>Banana</p>	<p>Sopa Camponesa</p> <p>Carne de vaca estufada com ervilhas, cenoura e puré</p> <p>Bife de vaca com arroz de cenoura</p> <p>Ovos verdes com arroz de cenoura</p> <p>Maçã Starking</p>
Terça-Feira 20/02/2024	Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	<p>Creme de ervilha</p> <p>Carne de porco à Portuguesa</p> <p>Fêveras grelhadas com batata cozida e feijão verde</p> <p>Quiche de Legumes</p> <p>Laranja</p>	<p>Canja</p> <p>Massada de Peixe com delicias do mar</p> <p>Dourada grelhada com batata cozida e brócolos</p> <p>Pizza Vegetariana</p> <p>Pera</p>
Quarta-feira 21/02/2024	Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	<p>Sopa de Nabiça</p> <p>Bacalhau com natas</p> <p>Bacalhau assado com batata a murro e feijão verde</p> <p>Tomates recheados</p> <p>Pudim</p>	<p>Sopa Aldeã</p> <p>Bitoque com arroz e ovo estrelado</p> <p>Bife de peru grelhado com arroz</p> <p>Espiritual de cenoura, abóbora e acelgas</p> <p>Maça starking</p>
Quinta-feira 22/02/2024	Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	<p>Sopa de macedónia(batata, cenoura e feijão -verde)</p> <p>Medalhões de novilho com ananás e arroz alegre</p> <p>Bife de vaca Grelhado com arroz alegre</p> <p>Peixinhos da horta com arroz</p> <p>Tangerinas</p>	<p>Caldo verde</p> <p>Empadão de peixe</p> <p>Robalo no forno com batata e legumes salteados</p> <p>Empadão de legumes</p> <p>Banana</p>
Sexta-feira 23/02/2024	Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	<p>Sopa de Agrião</p> <p>Peru estufado com esparguete salteado em azeite e orégãos</p> <p>Bife de frango com esparguete</p> <p>Strogonoff de legumes</p> <p>Laranja</p>	

Colégio Militar, 15 de janeiro de 2024

O Chefe da Secção de Alimentação



EMENTA SEMANAL

Semana de 26 a 01 março de 2024

		Almoço	Jantar
Segunda-feira 26/02/2024	Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	Creme de abóbora Hambúrguer de vaca com farfalle Bife de peru com farfalle Lasanha de espinafres com cogumelos Pera	Sopa de grão com espinafres Lombos de perca no forno com ervas aromáticas e batata assada Lombos de perca no forno com ervas aromáticas e batata assada Tortilha de legumes Maçã Starking
Terça-Feira 27/02/2024	Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	Sopa de feijão vermelho Bacalhau à Brás Bacalhau cozido com todos Strogonoff de legumes e tofu com arroz de alho Banana	Creme de Ervilhas Panados de frango com arroz de cenoura Bife de Frango grelhado com arroz de cenoura Penne com tofu salteado em azeite e orégãos Maça Golden
Quarta-feira 28/02/2024	Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	Canja Lombo de porco assado com ananás e batata assada Fêveras grelhadas com arroz de legumes Ovos verdes com arroz Tangerina	Creme de courgette e cenoura Bolonesa de Atum Salada de Atum Bolonesa de lentilhas com esparguete Kiwi
Quinta-feira 29/02/2024	Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	Sopa de Peixe Arroz à Valenciana Robalo grelhado com batata cozida e couve-de-bruxelas Paella de vegetais (ervilhas) Mousse de chocolate	Sopa de alho francês Lasanha de carne Frango grelhado com arroz Lasanha de Vegetais Pera
Sexta -feira 01/03/2024	Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	Minestrone Bife de vaca grelhado com arroz e batata frita Bife de vaca grelhado com arroz Curgete recheada com soja e couscous com arroz branco Banana	

Colégio Militar, 15 de janeiro de 2024

O Chefe da Secção de Alimentação

