



PLANO DE EMENTA

COLÉGIO DR. LUIS PEREIRA DA COSTA

01-mar		02-mar		03-mar		04-mar			
SOPA	CREME DE ERVILHAS	SOPA	SOPA DE ESPINAFRES	SOPA	CANJA (massa couscous) ^{1,3}	SOPA	SOPA DE ALHO FRANCÊS		
PRATO	MASSINHA DE ATUM ^{1,3,4,5,6,7}	PRATO	PÁ DE PORCO FATIADA NO FORNO COM BATATA CORADA	PRATO	MEIA DESFEITA DE BACALHAU ^{3,4,12} (com cebola e salsa picada)	PRATO	FRANGO ASSADO COM BATATA FRITA ^{5,6}		
VERDURA	ALFACE E TOMATE ¹²	VERDURA	ALFACE E TOMATE ¹²	VERDURA	ALFACE E COUVE ROXA ¹²	VERDURA	ALFACE E TOMATE ¹²		
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	GELATINA ^{1,3,6,7,8}	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		
07-mar		08-mar		09-mar		10-mar		11-mar	
SOPA	CREME DE CENOURA COM ERVILHAS	SOPA	BRÓCOLOS	SOPA	HORTALIÇA	SOPA	CALDO VERDE (chouriço de carne) ^{1,6,7,9,12}	SOPA	JULIANA DE LEGUMES
PRATO	PASTEIS DE BACALHAU ^{1,3,4,5,6,7,11} COM ARROZ DE TOMATE	PRATO	PÁ DE PORCO AOS CUBOS COM MACARRÃO ^{1,3,5,6,7,11}	PRATO	EMPADÃO DE CAVALA (com arroz) ^{1,4,5,6,7}	PRATO	CARNE DE PORCO ^{5,6} À PORTUGUESA (com pickles) ^{9,12}	PRATO	PESCADA FRITA ^{1,3,4,5,6,8,11} COM ARROZ DE TOMATE E COENTROS
VERDURA	CENOURA E ALFACE ¹²	VERDURA	ALFACE E CEBOLA ¹²	VERDURA	ALFACE E TOMATE ¹²	VERDURA	CENOURA E CEBOLA ¹²	VERDURA	ALFACE E MILHO ¹²
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	ARROZ DOCE ^{3,7}
14-mar		15-mar		16-mar		17-mar		18-mar	
SOPA	CREME DE ALFACE	SOPA	SOPA DE FEIJÃO COM LOMBARDO	SOPA	SOPA DE FEIJÃO VERDE	SOPA	SOPA DE MACEDÓNIA	SOPA	CREME DE ABÓBORA
PRATO	ESPARGUETE ^{1,3} À BOLONHESA ^{1,6,12}	PRATO	BACALHAU ⁴ À BRÁS ^{3,5,6,7,12}	PRATO	FEIJOADA À PORTUGUESA ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12} (com arroz branco)	PRATO	EMPADÃO DE ATUM ^{3,4,5,6} (com arroz)	PRATO	PERNA DE FRANGO CORADA COM ESPARGUETE ^{1,3,6,7}
VERDURA	CENOURA E ALFACE ¹²	VERDURA	ALFACE E TOMATE ¹²	VERDURA	ALFACE E JULIANA ¹²	VERDURA	ALFACE E COUVE ROXA ¹²	VERDURA	CENOURA E ALFACE ¹²
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	IOGURTE DE AROMA ⁷	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
21-mar		22-mar		23-mar		24-mar		25-mar	
28-mar		29-mar		30-mar		31-mar			

Alergênicos:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:
 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Alpico; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremço; 14-Moluscos.
 Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
 NOTA: Diariamente está disponível uma variedade de Pão ¹
 Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.