

## SERVIÇOS

COLÉGIO MUNDOS DE VIDA

EMENTA 1

## SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Espinafres
PRATO GERAL	Macarrão <sup>1</sup> com Grão de Bico
PRATO DIETA	Massa <sup>1</sup> com Bife de Frango
SALADA	Legumes
SOBREMESA	Fruta

## TERÇA-FEIRA

SOPA	Penca
PRATO GERAL	Bacalhau Cozido <sup>4</sup> e Batata Cozida e Ovo <sup>3</sup>
PRATO DIETA	Bacalhau Cozido <sup>4</sup> e Batata Cozida
SALADA	Legumes
SOBREMESA	Fruta

## QUARTA-FEIRA

SOPA	Caldo Verde com Chouriço <sup>6,7</sup>
PRATO GERAL	Frango com Arroz de Cenoura
PRATO DIETA	Frango Assado ao Natural com Arroz de Cenoura
SALADA	Alface
SOBREMESA	Fruta

## QUINTA-FEIRA

SOPA	Canja <sup>1,3,6,7</sup> com Miúdos
PRATO GERAL	Douradinhos com Arroz de Tomate
PRATO DIETA	Pescada <sup>4</sup> Assada com Arroz de Tomate
SALADA	Legumes
SOBREMESA	Gelatina <sup>1,3,7</sup>

## SEXTA-FEIRA

SOPA	Juliana de Legumes
PRATO GERAL	Carne de Porco à Alentejana <sup>4</sup>
PRATO DIETA	Pá Assada com Batata
SALADA	Mista
SOBREMESA	Fruta



Alergénios:

1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutas de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos

## SERVIÇOS

COLÉGIO MUNDOS DE VIDA

EMENTA 2

## SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Repolho
PRATO GERAL	Panados <sup>1, 3</sup> com Arroz de Cenoura
PRATO DIETA	Bife de Perú Grelhado com Arroz
SALADA	Alface
SOBREMESA	Fruta

## TERÇA-FEIRA

SOPA	Feijão Verde
PRATO GERAL	Salada Russa com Atum <sup>3,4</sup>
PRATO DIETA	Salada Russa com Peixe <sup>4</sup> Grelhado
SALADA	Legumes Cozidos
SOBREMESA	Fruta

## QUARTA-FEIRA

SOPA	Juliana
PRATO GERAL	Massa <sup>1</sup> com Frango
PRATO DIETA	Massa <sup>1</sup> Branca com Frango Grelhado
SALADA	Alface
SOBREMESA	Fruta

## QUINTA-FEIRA

SOPA	Canja <sup>1, 3, 6, 7</sup> com Miúdos
PRATO GERAL	Bolinhos de Bacalhau <sup>3, 4</sup> com Arroz e Feijão-frade
PRATO DIETA	Bacalhau <sup>4</sup> Grelhado com Arroz
SALADA	Feijão-frade
SOBREMESA	Gelatina <sup>1, 3, 7</sup>

## SEXTA-FEIRA

SOPA	Nabiças
PRATO GERAL	Rojões à Moda do Minho
PRATO DIETA	Carne Assada com Arroz
SALADA	Mista
SOBREMESA	Fruta



## Alergénios:

1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutas de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos

## SERVIÇOS

COLÉGIO MUNDOS DE VIDA

EMENTA 3

	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	Espinafres
PRATO GERAL	Arroz Xau Xau <sup>1, 3, 6</sup>
PRATO DIETA	Bife de frango com Arroz de Legumes
SALADA	Tomate
SOBREMESA	Fruta

	TERÇA-FEIRA
SOPA	Penca
PRATO GERAL	Pescada <sup>1,3,4</sup> Panada com Batata
PRATO DIETA	Pescada <sup>1,3,4</sup> Panada ao Natural com Batata
SALADA	Legumes Salteados
SOBREMESA	Fruta

	QUARTA-FEIRA
SOPA	Caldo Verde com Chouriço <sup>6, 7</sup>
PRATO GERAL	Tripas <sup>6, 7, 12</sup> à Moda do Porto
PRATO DIETA	Coelho Assado
SALADA	Bróculo cozido
SOBREMESA	Fruta

	QUINTA-FEIRA
SOPA	Canja <sup>1, 3, 6, 7</sup> com Miúdos
PRATO GERAL	Pataniscas <sup>4,3,1</sup> com Arroz de Tomate Malandrinho
PRATO DIETA	Peixe <sup>4</sup> Grelhado com Arroz Branco
SALADA	Alface
SOBREMESA	Gelatina <sup>1, 3, 7</sup>

	SEXTA-FEIRA
SOPA	Juliana de Legumes
PRATO GERAL	Costeleta de Caldeirada com Batata Cozida
PRATO DIETA	Costeleta de Caldeirada ao Natural com Batata Cozida
SALADA	Juliana de Cenoura
SOBREMESA	Fruta



Alergénios:

1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutas de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos

## SERVIÇOS

COLÉGIO MUNDOS DE VIDA

EMENTA 4

	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	Repolho
PRATO GERAL	Massa <sup>1</sup> Esparguete com Carne
PRATO DIETA	Massa <sup>1</sup> Esparguete com Bife de Frango
SALADA	Alface
SOBREMESA	Fruta

	TERÇA-FEIRA
SOPA	Feijão Verde
PRATO GERAL	Bacalhau <sup>4</sup> à Gomes Sá <sup>3</sup>
PRATO DIETA	Bacalhau <sup>4</sup> com Batata
SALADA	Mista
SOBREMESA	Fruta

	QUARTA-FEIRA
SOPA	Juliana
PRATO GERAL	Arroz de Pato
PRATO DIETA	Arroz de Pato ao Natural
SALADA	Alface e Couve Roxa
SOBREMESA	Fruta

	QUINTA-FEIRA
SOPA	Canja <sup>1, 3, 6, 7</sup> com Miúdos
PRATO GERAL	Pescada <sup>4</sup> Mundos de Vida <sup>1 e 3</sup> com batata cozida
PRATO DIETA	Pescada <sup>4</sup> com Batata
SALADA	Legumes Cozidos
SOBREMESA	Gelatina <sup>1, 3, 7</sup>

	SEXTA-FEIRA
SOPA	Nabiças
PRATO GERAL	Pá Assada <sup>7</sup> com Arroz de Cenoura
PRATO DIETA	Pá Assada <sup>7</sup> ao Natural com Arroz
SALADA	Legumes Salteados
SOBREMESA	Fruta



Alergénios:

1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutas de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos

## SERVIÇOS

COLÉGIO MUNDOS DE VIDA

EMENTA 5

## SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Espinafres
PRATO GERAL	Bacalhau <sup>4</sup> à Setubalense com Arroz/Bolinhos de bacalhau
PRATO DIETA	Bacalhau <sup>4</sup> Grelhado com Arroz
DIETA MOLE	Farinha de Pau de Bacalhau <sup>4</sup>
SALADA	Alface
SOBREMESA	Fruta

## TERÇA-FEIRA

SOPA	Penca
PRATO GERAL	Jardineira <sup>6,7</sup>
PRATO DIETA	Jardineira ao Natural <sup>6,7</sup>
DIETA MOLE	Batata estufada com Carne
SALADA	Tomate
SOBREMESA	Fruta

## QUARTA-FEIRA

SOPA	Caldo Verde com Chouriço <sup>6,7</sup>
PRATO GERAL	Bife Perú com Cogumelos com Batata Frita
PRATO DIETA	Bife de Perú Grelhado com Cogumelos <sup>7</sup> Frango Assado com Arroz
DIETA MOLE	Massa <sup>1</sup> Esparguete com Perú
SALADA	Cenoura e Milho
SOBREMESA	Fruta

## QUINTA-FEIRA

SOPA	Canja <sup>1,3,6,7</sup> com Miúdos
PRATO GERAL	Salada Russa <sup>3</sup> com Filetes <sup>4,3,7</sup>
PRATO DIETA	Salada Russa <sup>3</sup> com Peixe <sup>4</sup> Grelhado
DIETA MOLE	Açorda <sup>1</sup> de Pescada <sup>4</sup>
SALADA	Legumes Cozidos
SOBREMESA	Gelatina <sup>1,3,7</sup>

## SEXTA-FEIRA

SOPA	Juliana de Legumes
PRATO GERAL	Feijoada à Transmontana <sup>6,7,12</sup>
PRATO DIETA	Frango Assado com Arroz
DIETA MOLE	Arroz de Frango
SALADA	Alface
SOBREMESA	Fruta



Alergénios:

1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutas de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos