Ementa - Mês de Outubro

Colégio Frei Cristóvão

03/Out - 2ª Feira			04/Out - 3ª Feira			5/Out - 4ª Feira			06/Out - 5ª Feira			07/Out - 6ª Feira		
SOPA	Juliana	158	SOPA	Grão com espinafres	257	SOPA			SOPA	Sopa de Couve Lombarda	158	SOPA	Espinafres	158
PEIXE	Rissóis de pescada com arroz de tomate	632	CARNE	Perna de Frango estufada com massa espiral	544	PEIXE			CARNE	Esparguete à Bolonhesa	588	PEIXE	Bacalhau gratinado com espinafres	509
DIETA	Filete de pescada com molho de alho e limão e legumes cozidos	426	DIETA	Perna de frango assado com legumes cozidos	347	DIETA	Feriado		DIETA	Febra grelhada com feijão verde cozido	597	DIETA	Bacalhau fresco cozido com brócolos e couve flor	166
VERDURA	Salada variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA			VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35
SOBREMESA	Iogurte Aromas	89	SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA			SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66
10/Out - 2ª Feira			**11/Out - 3ª Feira**			**12/Out - 4ª Feira**			**13/Out - 5ª Feira**			**14/Out - 6ª Feira**		
SOPA	Alho Francês	157	SOPA	Sopa Primaveril (Cenoura e Ervilhas)	199	SOPA	Caldo Verde	199	SOPA	Sopa de Feijão encarnado com Hortaliça	248	SOPA	Creme de Legumes (Cenoura, Abóbora e Espinafres)	159
CARNE	Hambúrguer de aves com massa espiral	444	PEIXE	Filete de Arinca com molho de tomate e arroz branco	525	CARNE	Carne Porco à portuguesa	812	PEIXE	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, grão batata e ovo picado)	719	CARNE	Frango assado com arroz alegre	868
DIETA	Bife de Frango grelhado com brócolos	172	DIETA	Abrótea cozida com couve flor	199	DIETA	Perna de frango assada simples com legumes cozidos	347	DIETA	Pescada cozida com cenoura e brócolos	463	DIETA	Perna de frango assada simples com legumes cozidos	347
VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35
SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Gelatina	184	SOBREMESA	Fruta da Época	66
17/Out - 2ª Feira			**18/Out - 3ª Feira**			**19/Out - 4ª Feira**			**20/Out - 5ª Feira**			**21/Out - 6ª Feira**		
SOPA	Puré de Abóbora com Alho Francês	156	SOPA	Sopa de Hortaliça (Couve-Lombarda e Cenoura)	158	SOPA	Creme de Cenoura com ervilhas	14	SOPA	Sopa de Feijão Verde	150	SOPA	Juliana	158
PEIXE	Tesourinhos de peixe/ Rissois de Camarão no forno com arroz cenoura	562/644	CARNE	Febras de cebolada com massa esparguete	623	PEIXE	Red fish assado com batata cozida	480	CARNE	Empadão de carne com arroz	521	PEIXE	Salada de atum com feijão frade e ovo cozido	547
DIETA	Pescada cozida com brócolos cozidos	435	DIETA	Bife de frango grelhado legumes cozidos	184	DIETA	Red fish cozido com batata e couve flor	499	DIETA	Bife de frango grelhado legumes cozidos	184	DIETA	Atum ao natural com feijão verde	247
VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35
SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Pudim	415	SOBREMESA	Fruta da Época	66
24/Out - 2ª Feira			**25/Out - 3ª Feira**			**26/Out - 4ª Feira**			**27/Out - 5ª Feira**			**28/Out - 6ª Feira**		
SOPA	Creme Brócolos	149	SOPA	Canja	116	SOPA	Sopa da horta	252	SOPA	Caldo verde	199	SOPA	Legumes	159
CARNE	Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas	388	PEIXE	Pescada Assado no forno com ervas aromáticas e puré de batata	446	CARNE	Almôndegas com arroz primavera	468	PEIXE	Bacalhau com natas	532	CARNE	Carne de Porco Estufada com Macarronete	627
DIETA	Bife de Frango grelhado com arroz ervilhas	410	DIETA	Pescada cozida com batata e legumes	451	DIETA	Febras de cebolada com legumes	360	DIETA	Pescada cozida com Couve Flor	434	DIETA	Bife de Porco Grelhado com Macarronete	438
VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35
SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Gelatina	184	SOBREMESA	Fruta da Época	66
31/Out - 2ª Feira														
SOPA	Creme alface	149												
PEIXE	Pasteis de Bacalhau com arroz de tomate	547												
DIETA	Atum ao Natural com batata e feijão verde	454												
VERDURA	Salada Variada	35												
SOBREMESA	Iogurte	89												