



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**  
EDUCAÇÃO

**380214 - Colégio de São Miguel**

Rua Dom João Pereira Venâncio, 1  
2495-440 Fátima  
N.I.F: 500845719

Telefone: 249531128 E-mail: secretaria@csmiguel.pt



**COLÉGIO DE  
S.MIGUEL**  
AMIZADE VERDADE EXIGÊNCIA

**EMENTAS DA SEMANA**

Entidade: Colégio de São Miguel

Ano Escolar: 2018/2019

Sector: Refeitório do Colégio

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 20-05-2019 a 26-05-2019

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	20 mai	Sopa		Sopa de legumes	Sopa de legumes
		Prato		Douradinhos no forno com arroz de legumes	Peixe grelhado
		Vegetais		Salada diversa	Salada diversa
		Sobremesa		Fruta ou iogurte	Fruta ou iogurte
		Pão		Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		967 Kcal	237 Kcal
		Alergénicos		1-2-3-5-6-7-11, 6, 1	6, 1
Terça-feira	21 mai	Sopa	Sopa camponesa	Sopa camponesa	
		Prato	Bifinhos de cebolada com batata cozida	Bife Grelhado	
		Vegetais	Salada diversa	Salada diversa	
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura	
		V. Calórico	1280 Kcal	255 Kcal	
		Alergénicos	9, 1	1	
Quarta-feira	22 mai	Sopa		Caldo verde	Caldo verde
		Prato		Peixe à brás	Peixe cozido
		Vegetais		Salada diversa	Salada diversa
		Sobremesa		Fruta ou iogurte	Fruta ou iogurte
		Pão		Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		1102 Kcal	207 Kcal
		Alergénicos		2-6, 6, 1	6, 1
Quinta-feira	23 mai	Sopa	Sopa de nabiça	Sopa de nabiça	
		Prato	Vitela estufada com esparguete	Vitela assada	
		Vegetais	Salada diversa	Salada diversa	
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura	
		V. Calórico	1220 Kcal	204 Kcal	
		Alergénicos	1-2-6-9, 1	1	
Sexta-feira	24 mai	Sopa		Sopa de couve lombarda	Sopa de couve lombarda
		Prato		Pescada cozida com salada de legumes	Pescada no forno
		Vegetais		Salada diversa	Salada diversa
		Sobremesa		Fruta ou iogurte	Fruta ou iogurte
		Pão		Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		930 Kcal	223 Kcal
		Alergénicos		6, 1	6, 1



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1 - Cereais que contém glúten; 2 - Ovos; 3 - Peixes; 4 - Amendoins; 5 - Soja; 6 - Leite; 7 - Produtos de casca rija; 8 - Aipo; 9 - Dióxido de enxofre e sulfitos; 10 - Moluscos; 11 - Crustáceos; 12 - Mostarda; 13 - Sementes de Sésamo; 14 - Tremeço.

Obs. Por motivos imprevistos poderá haver algumas alterações na ementa.