



COLÉGIO
CEDROS
FOMENTO

Ementa geral

Março de 2025



		Sopa	Prato	Dieta	Acompanhamento	Sobremesa
6	5ªF	Alho-francês	Feijoada à brasileira	Perna de frango grelhadas	Arroz e legumes	Fruta
7	6ªF	Couve coração	Empadão de atum	Red-fish no forno	Purê / batata assada / couve de Bruxelas	Musse de chocolate
10	2ªF	Couve-flor	Chili de vitela	Peru corado	Arroz / legumes salteados / salada de alface e tomate	Fruta
11	3ªF	Abóbora e coentros	Salada de salmão e pescada com espirais	Pescada assada no forno	Batata / macedónia / salada de alface e tomate	Gelatina/Fruta
12	4ªF	Espinafres	Carne de porco à alentejana	Fêveras de porco grelhadas	Feijão-verde / salada de alface e tomate	Fruta
13	5ªF	Cenoura	Frango assado com farinheira	Perna de frango assado	Esparguete / arroz / brócolos	Fruta
14	6ªF	Feijão-verde	Barrinhas de pescada	Posta de badejo no forno	Arroz de cenoura / brócolos	Leite creme/Fruta
17	2ªF	Espinafres	Hambúrguer de bovino	Vitela cozida simples	Massa cotovelinhos / batata / lombardo	Fruta
18	3ªF	Alho-francês	Filetes de pescada dourados	Pescada grelhada	Arroz de tomate / couve-coração	Gelatina/Fruta
19	4ªF	Legumes	Carbonara	Frango grelhado	Esparguete / salada de alface e pepino	Fruta
20	5ªF	Abóbora	Arroz de aves	Peru corado	Arroz / legumes salteados	Fruta
21	6ªF	Juliana	Paloco à Gomes de Sá	Abrótea estufada ao natural	Batata / cenoura / feijão verde	Pudim de pão/Fruta
22	2ªF	Feijão-verde	Almôndegas de bovino estufadas	Bife de frango grelhado	Esparguete / salada de alface, cenoura e tomate	Fruta
23	3ªF	Cenoura	Pataniscas de bacalhau	Bacalhau fresco	Arroz de tomate / batata / cenoura	Gelatina/Fruta
24	4ªF	Caldo verde	Frango estufado	Frango grelhado	Massa meada / cenoura / feijão e salada	Fruta
25	5ªF	Legumes	Jardineira de carnes	Peru corado ao natural	Batata / arroz / legumes salteados	Fruta
26	6ªF	Penca	Pescada em cama de espinafres	Pescada cozida	Arroz / espinafres e couve-flor	Bolo de chocolate
31	2ªF	Legumes	Rolo de peru no forno	Frango corado simples	Massa espiral / cubinhos de brócolos	Fruta

Alameda Jardins D'Arrábida, nº 337
4400-478 Vila Nova de Gaia
Tel: 227 718 180 Tlm: 925 777 858
secretaria@colegiocedros.pt

COLÉGIOS
FOMENTO

