Colégio
O Sossego da Mamã

EMENTA SEMANAL

DE 07/09/2026 a 11/09/2026

	Almoço	Lanche
2.ª FEIRA	Creme de alho francês **Salada de pescada (quente) (batata, cenoura, brócolos e ovo)** Fruta da época	Iogurte líquido de aromas Pão com fiambre/manteiga
3.ª FEIRA	Canja de galinha com hortelã **Chili de soja a acompanhar com arroz branco** Salada de alface e tomate Fruta da época	Leite com cereais (CornFlakes) Fruta
4.ª FEIRA	Creme de legumes **Empadão (puré) de atum** Salada de tomate e pepino Gelatina	Iogurte sólido de aromas Bolacha de arroz/milho com queijo/ queijo creme/ manteiga de amendoim Fruta
5.ª FEIRA	Sopa de grão com espinafres **Pernas de frango assadas com limão e esparguete** Salada mista Fruta da época	Leite simples Pão com queijo/manteiga
6.ª FEIRA	Sopa de cenoura **Choco à primavera com arroz branco** Salada de alface e tomate Fruta da época	Néctar de frutos Bolo caseiro Fruta

As ementas poderão ser alteradas em função de necessidades

Colégio
O Sossego da Mamã

EMENTA SEMANAL

DE 14/09/2026 a 18/09/2026

	Almoço	Lanche
2.ª FEIRA	Creme de feijão branco com lombardo **Almôndegas com esparguete** Salada de cenoura e milho Fruta da época	Leite simples Pão com queijo/manteiga
3.ª FEIRA	Sopa de curgete **Salmão no forno com batatinhas assadas e legumes cozidos (cenoura e brócolos)** Fruta da época	Iogurte sólido de aromas Bolacha Maria Fruta
4.ª FEIRA	Creme de legumes **Rancho à portuguesa** Salada de tomate e pepino Fruta da época	Néctar de pera Pão com fiambre/manteiga
5.ª FEIRA	Sopa de cenoura **Arroz do mar (pescada, lulas e delícias do mar)** Salada de tomate e alface Fruta da época	Leite com cereais (CornFlakes) Fruta
6.ª FEIRA	Sopa de alho francês **Pá de porco com batatinha no forno** Legumes salteados Fruta da época	Batido de abacaxi e banana Torradas

As ementas poderão ser alteradas em função de necessidades

Colégio
O Sossego da Mamã

EMENTA SEMANAL

DE 21/09/2026 a 25/09/2026

	Almoço	Lanche
2.ª FEIRA	Canja de galinha com hortelã **Filetes de peixe panados com arroz de legumes** Salada de tomate e alface Fruta da época	Iogurte líquido de aromas Bolacha de arroz/milho com queijo/ queijo creme/ manteiga de amendoim Fruta
3.ª FEIRA	Creme de abóbora e ervilhas **Pernas de frango estufadas com cenoura e ervilhas a acompanhar com esparguete** Salada de tomate e pepino Fruta da época	Leite Pão com fiambre/manteiga
4.ª FEIRA	Sopa de cenoura **Salada de pescada (quente) (batata, cenoura, feijão verde e ovo)** Arroz doce	Néctar de manga Pão com queijo/manteiga
5.ª FEIRA	Creme de feijão verde **Hambúrguer de vaca com arroz de legumes** Salada de tomate e alface Fruta da época	Iogurte sólido de aromas Pão com manteiga/doce
6.ª FEIRA	Sopa de legumes **Bacalhau à Brás** Salada de milho e alface Fruta da época	Leite com cereais (CornFlakes) Fruta

As ementas poderão ser alteradas em função de necessidades

Colégio
O Sossego da Mamã

EMENTA SEMANAL

DE 28/09/2026 a 02/10/2026

	Almoço	Lanche
2.ª FEIRA	Sopa de ervilhas **Pernas de frango assadas com limão e batatinhas assadas** Legumes salteados Fruta da época	Leite Pão com fiambre/manteiga
3.ª FEIRA	Creme de brócolos **Massada do mar (com delícias do mar e lulas)** Salada de alface e de pepino Fruta da época	Néctar de pêssego Pão com queijo/manteiga
4.ª FEIRA	Creme de feijão verde **Arroz de pato com laranja** Salada de alface e milho Fruta da época	Iogurte líquido de aromas Bolacha Maria Fruta
5.ª FEIRA	Creme de grão com espinafres **Salmão grelhado com legumes cozidos (batata, cenoura e brócolos)** Fruta da época	Iogurte sólido de aromas Pão com fiambre/manteiga
6.ª FEIRA	Canja de galinha com hortelã **Esparguete à bolonhesa** Salada de alface e cenoura ralada Fruta da época	Batido de morango e banana Torradas

As ementas poderão ser alteradas em função de necessidades