



COLÉGIO  
LUSO-SUÍÇO

## EMENTA NOVEMBRO

### **Dia 20**

Sopa de Couve Coração  
Massa c/ Ovos e Salsicha  
Fruta/ Gelatina

### **Dia 21**

Sopa de Cogumelos  
Hambúrguer c/ Arroz  
Fruta

### **Dia 22**

Sopa de Feijão  
Lasanha de Espinafres  
Fruta

### **Dia 23**

Caldo Verde  
Douradinhos

### **Dia 24**

Creme de Abóbora e Alho Francês  
Fruta  
Arroz à Valenciana



# COLÉGIO LUSO-SUÍÇO

## **Lanche**

**Dia 20** - Pão com Queijo/Manteiga, Leite/ Iogurte

**Dia 21** - Granola, Leite/ Iogurte

**Dia 22** - Pão c/ fiambre/Manteiga, Leite/ Iogurte

**Dia 23** - Aveia c/ Fruta Cozida, Leite/ Iogurte

**Dia 24** - Bolo de Iogurte, Leite/ Iogurte

Todos os pratos são acompanhados com salada e/ou legumes.