CAISL
Carlucci American International School of Lisbon

go natural

Ementa

Segunda		
06/nov	Sopa	Sopa de Espinafres
	Principal	Picanha no Forno
	Guarnição	Batatas Assada
	Legumes	Feijão Verde Cozido
	Sobremesa	Fruta à Peça

Segunda		
13/nov	Sopa	Sopa de Feijão Verde
	Principal	Bolonhesa de Novilho (Empadão)
	Guarnição	Puré de Batata
	Legumes	Brócolos
	Sobremesa	Fruta à Peça

Segunda		
20/nov	Sopa	Sopa de Curgete
	Principal	Pernas de Frango (desfiadas)
	Guarnição	Batata Doce Assada
	Legumes	Puré de Espinafres
	Sobremesa	Fruta à Peça

Segunda		
27/nov	Sopa	Sopa de Espinafres
	Principal	Picanha no Forno
	Guarnição	Batatas Assada
	Legumes	Feijão Verde Cozido
	Sobremesa	Fruta à Peça

Segunda		
04/dez	Sopa	Sopa de Feijão Verde
	Principal	Bolonhesa de Novilho (Empadão)
	Guarnição	Puré de Batata
	Legumes	Brócolos
	Sobremesa	Fruta à Peça

Segunda		
11/dez	Sopa	Sopa de Curgete
	Principal	Pernas de Frango (desfiadas)
	Guarnição	Batata Doce Assada
	Legumes	Puré de Espinafres
	Sobremesa	Fruta à Peça

Segunda		
18/dez	Sopa	Sopa de Espinafres
	Principal	Picanha no Forno
	Guarnição	Batatas Assada
	Legumes	Feijão Verde Cozido
	Sobremesa	Fruta à Peça

Segunda		
01/jan	Sopa	FERIADO
	Principal	
	Guarnição	
	Legumes	
	Sobremesa	

Segunda		
08/jan	Sopa	Sopa de Curgete
	Principal	Pernas de Frango (desfiadas)
	Guarnição	Batata Doce Assada
	Legumes	Puré de Espinafres
	Sobremesa	Fruta à Peça

Segunda		
15/jan	Sopa	Sopa de Espinafres
	Principal	Picanha no Forno
	Guarnição	Batatas Assada
	Legumes	Feijão Verde Cozido
	Sobremesa	Fruta à Peça

Segunda		
22/jan	Sopa	Sopa de Feijão Verde
	Principal	Bolonhesa de Novilho (Empadão)
	Guarnição	Puré de Batata
	Legumes	Brócolos
	Sobremesa	Fruta à Peça

Terça		
07/nov	Sopa	Sopa de Abóbora
	Principal	Pescada Cozida
	Guarnição	Batatas Cozida e Grão Cozido
	Legumes	Brócolos
	Sobremesa	Fruta à Peça

Terça		
14/nov	Sopa	Sopa Legumes
	Principal	Penne c/ Strogonoff de Salmão (sem molho)
	Guarnição	Incluído
	Legumes	Legumes Gregos
	Sobremesa	Fruta à Peça

Terça		
21/nov	Sopa	Canja de Galinha
	Principal	Arroz de Atum (sem Milho)
	Guarnição	Feijão Frade
	Legumes	Curgete Assada
	Sobremesa	Fruta à Peça

Terça		
28/nov	Sopa	Sopa de Abóbora
	Principal	Pescada Cozida
	Guarnição	Batatas Cozida e Grão Cozido
	Legumes	Brócolos
	Sobremesa	Fruta à Peça

Terça		
05/dez	Sopa	Sopa Legumes
	Principal	Penne c/ Strogonoff de Salmão (sem molho)
	Guarnição	Incluído
	Legumes	Legumes Gregos
	Sobremesa	Fruta à Peça

Terça		
12/dez	Sopa	Canja de Galinha
	Principal	Arroz de Atum (sem Milho)
	Guarnição	Feijão Frade
	Legumes	Curgete Assada
	Sobremesa	Fruta à Peça

Terça		
19/dez	Sopa	Sopa de Abóbora
	Principal	Pescada Cozida
	Guarnição	Batatas Cozida e Grão Cozido
	Legumes	Brócolos
	Sobremesa	Fruta à Peça

Terça		
02/jan	Sopa	
	Principal	
	Guarnição	FÉRIAS
	Legumes	
	Sobremesa	

Terça		
09/jan	Sopa	Canja de Galinha
	Principal	Arroz de Atum (sem Milho)
	Guarnição	Feijão Frade
	Legumes	Curgete Assada
	Sobremesa	Fruta à Peça

Terça		
16/jan	Sopa	Sopa de Abóbora
	Principal	Pescada Cozida
	Guarnição	Batatas Cozida e Grão Cozido
	Legumes	Brócolos
	Sobremesa	Fruta à Peça

Terça		
23/jan	Sopa	Sopa Legumes
	Principal	Penne c/ Strogonoff de Salmão (sem molho)
	Guarnição	Incluído
	Legumes	Legumes Gregos
	Sobremesa	Fruta à Peça

Quarta		
08/nov	Sopa	Sopa de Brócolos
	Principal	Pizza Camponesa
	Guarnição	Incluído
	Legumes	Salada Grega Fresca
	Sobremesa	Mousse de Manga

Quarta		
15/nov	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros
	Principal	Arroz de Pato
	Guarnição	Incluído
	Legumes	Ervilhas Estufadas
	Sobremesa	Mousse Banana Morango

Quarta		
22/nov	Sopa	Sopa de Feijão Vermelho
	Principal	Bife de Peru
	Guarnição	Noodles de Arroz
	Legumes	Legumes Chineses Cozidos
	Sobremesa	Gelatina

Quarta		
29/nov	Sopa	Sopa de Brócolos
	Principal	Pizza Camponesa
	Guarnição	Incluído
	Legumes	Salada Grega Fresca
	Sobremesa	Mousse de Manga

Quarta		
06/dez	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros
	Principal	Arroz de Pato
	Guarnição	Incluído
	Legumes	Ervilhas Estufadas
	Sobremesa	Mousse Banana Morango

Quarta		
13/dez	Sopa	Sopa de Feijão Vermelho
	Principal	Bifes de Peru com Natas
	Guarnição	Noodles de Arroz
	Legumes	Legumes Chineses Cozidos
	Sobremesa	Gelatina

Quarta		
20/dez	Sopa	
	Principal	
	Guarnição	HALF DAY
	Legumes	
	Sobremesa	

Quarta		
03/jan	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros
	Principal	Arroz de Pato
	Guarnição	Incluído
	Legumes	Ervilhas Estufadas
	Sobremesa	Mousse Banana Morango

Quarta		
10/jan	Sopa	Sopa de Feijão Vermelho
	Principal	Bifes de Peru com Natas
	Guarnição	Noodles de Arroz
	Legumes	Legumes Chineses Cozidos
	Sobremesa	Gelatina

Quarta		
17/jan	Sopa	Sopa de Brócolos
	Principal	Pizza Camponesa
	Guarnição	Incluído
	Legumes	Salada Grega Fresca
	Sobremesa	Mousse de Manga

Quarta		
24/jan	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros
	Principal	Arroz de Pato
	Guarnição	Incluído
	Legumes	Ervilhas Estufadas
	Sobremesa	Mousse Banana Morango

Quinta		
09/nov	Sopa	
	Principal	
	Guarnição	HALF DAY
	Legumes	
	Sobremesa	

Quinta		
16/nov	Sopa	Sopa de Grão
	Principal	Douradinhos
	Guarnição	Arroz Branco
	Legumes	Cenoura Cozida
	Sobremesa	Fruta à Peça

Quinta		
23/nov	Sopa	
	Principal	
	Guarnição	FÉRIAS
	Legumes	
	Sobremesa	

Quinta		
30/nov	Sopa	Sopa de Couve Flor
	Principal	Pescada ao Vapor
	Guarnição	Puré de Batata
	Legumes	Abóbora Assada
	Sobremesa	Fruta à Peça

Quinta		
07/dez	Sopa	Sopa de Grão
	Principal	Douradinhos
	Guarnição	Arroz Branco
	Legumes	Cenoura Cozida
	Sobremesa	Fruta à Peça

Quinta		
14/dez	Sopa	Sopa de Agrião
	Principal	Panado de Pescada
	Guarnição	Puré de Batata
	Legumes	Cenoura Assada
	Sobremesa	Fruta à Peça

Quinta		
21/dez	Sopa	
	Principal	
	Guarnição	FÉRIAS
	Legumes	
	Sobremesa	

Quinta		
04/jan	Sopa	Sopa de Grão
	Principal	Douradinhos
	Guarnição	Arroz Branco
	Legumes	Cenoura Cozida
	Sobremesa	Fruta à Peça

Quinta		
11/jan	Sopa	Sopa de Agrião
	Principal	Panado de Pescada
	Guarnição	Puré de Batata
	Legumes	Cenoura Assada
	Sobremesa	Fruta à Peça

Quinta		
18/jan	Sopa	Sopa de Couve Flor
	Principal	Pescada ao Vapor
	Guarnição	Puré de Batata
	Legumes	Abóbora Assada
	Sobremesa	Fruta à Peça

Quinta		
25/jan	Sopa	Sopa de Grão
	Principal	Douradinhos
	Guarnição	Arroz Branco
	Legumes	Cenoura Cozida
	Sobremesa	Fruta à Peça

Sexta		
10/nov	Sopa	Sopa de Lentilhas
	Principal	Bolonhesa de Novilho
	Guarnição	Massa Cozida
	Legumes	Cenoura Assada
	Sobremesa	Fruta à Peça

Sexta		
17/nov	Sopa	Sopa de Feijão Branco
	Principal	Hamburguer de Vitela
	Guarnição	Batatas Assada
	Legumes	Abóbora Assada
	Sobremesa	Fruta à Peça

Sexta		
24/nov	Sopa	
	Principal	
	Guarnição	FÉRIAS
	Legumes	
	Sobremesa	

Sexta		
01/dez	Sopa	
	Principal	
	Guarnição	FERIADO
	Legumes	
	Sobremesa	

Sexta		
08/dez	Sopa	
	Principal	
	Guarnição	FERIADO
	Legumes	
	Sobremesa	

Sexta		
15/dez	Sopa	Sopa de Cenoura
	Principal	Almôndegas de Vitela
	Guarnição	Arroz de Cenoura (aos cubos)
	Legumes	Couve Flor Cozida
	Sobremesa	Fruta à Peça

Sexta		
22/dez	Sopa	
	Principal	
	Guarnição	FÉRIAS
	Legumes	
	Sobremesa	

Sexta		
05/jan	Sopa	Sopa de Feijão Branco
	Principal	Hamburguer de Vitela
	Guarnição	Batatas Assada
	Legumes	Abóbora Assada
	Sobremesa	Fruta à Peça

Sexta		
12/jan	Sopa	Sopa de Cenoura
	Principal	Almôndegas de Vitela
	Guarnição	Arroz de Cenoura (aos cubos)
	Legumes	Couve Flor Cozida
	Sobremesa	Fruta à Peça

Sexta		
19/jan	Sopa	Sopa de Lentilhas
	Principal	Bolonhesa de Novilho
	Guarnição	Massa Cozida
	Legumes	Cenoura Assada
	Sobremesa	Fruta à Peça

Sexta		
26/jan	Sopa	Sopa de Feijão Branco
	Principal	Hamburguer de Vitela
	Guarnição	Batatas Assada
	Legumes	Abóbora Assada
	Sobremesa	Fruta à Peça

Utilizamos apenas natas de origem vegetal por terem menos 30% de gordura que as de origem animal