




EMENTA ESCOLAR 3

De 9 a 13 de Dezembro

Segunda – feira													
Sopa	Sopa de espinafres												
Prato	Bifes de frango de cebolada com esparguete	✓	✓										✓
Vegetariano	Ovos mexidos com cenoura, brócolos e esparguete	✓	✓	✓		✓							✓
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)												✓
Sobremesa	Fruta da época												
Terça – feira													
Sopa	Creme de cenoura												
Prato	Bacalhau com natas	✓	✓		✓								✓
Vegetariano	Seitan com natas	✓		✓		✓							✓
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)												✓
Sobremesa	Fruta da época												
Quarta – feira													
Sopa	Caldo verde												
Prato	Almondegas com massa espiral	✓		✓									✓
Vegetariano	Almôndegas vegetarianas com massa espiral	✓		✓		✓							✓
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)												✓
Sobremesa	Fruta da época												
Quinta – feira													
Sopa	Sopa de agrião												
Prato	Pescada à zé do pipo com puré de batata	✓	✓	✓	✓								✓
Vegetariano	Legumes salteados com puré de batata	✓	✓	✓									✓
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)												✓
Sobremesa	Fruta da época												
Sexta – feira													
Sopa	Sopa de feijão												
Prato	Hambúrguer de aves com arroz de ervilhas			✓	?		?	?	?	?	?		✓
Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com arroz de ervilhas			✓	?		?	?	?	?	?		✓
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)												✓
Sobremesa	Banana com cacau						?						

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	Leite	logurte	Leite	logurte	Leite
	Pão com Fiambre	Pão com queijo de barrar	Pão com manteiga	Pão com Queijo	Pão com Manteiga

Legenda Alergénios: ✓ – Contém ? – Pode conter vestígios de




Esta ementa pode se alterada, por imprevistos de caracter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha



EMENTA ESCOLAR 4

De 16 a 20 de Dezembro

Segunda – feira													
Sopa	Sopa de alho-francês												
Prato	Esparguete à bolonhesa	✓											✓
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja	✓			✓			?				?	✓
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)												✓
Sobremesa	Fruta da época												
Terça – feira													
Sopa	Creme de espinafres												
Prato	Salada russa de atum			✓	✓								✓
Vegetariano	Salada russa de seitan			✓		✓							✓
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)												✓
Sobremesa	Fruta da época												
Quarta – feira													
Sopa	Creme de ervilhas												
Prato	Frango de tomatada com arroz de cenoura												✓
Vegetariano	Soja em tomatada com arroz de legumes					✓							✓
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)												✓
Sobremesa	Fruta da época												
Quinta – feira													
Sopa	Sopa de lombardo												
Prato	Bacalhau à Brás			✓	✓								✓
Vegetariano	Alho francês à Brás												✓
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)												✓
Sobremesa	Fruta da época												
Sexta – feira													
Sopa	Canja												
Prato	Feijoada com arroz												✓
Vegetariano	Feijoada de soja com arroz					✓							✓
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)												✓
Sobremesa	Fruta assada com canela												

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	Leite	logurte	Leite	logurte	Leite
	Pão com Fiambre	Pão com queijo de barrar	Pão com manteiga	Pão com Queijo	Pão com Manteiga

Legenda Alergénios:



Esta ementa pode se alterada, por imprevistos de carácter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha



EMENTA ESCOLAR 5

De 23 a 27 de Dezembro

Segunda – feira



Sopa	Sopa de agrião												
Prato	Alho francês e legumes à Brás	✓	✓	✓									✓
Vegetariano	Alho francês e legumes à Brás		✓		✓								✓
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)												✓
Sobremesa	Fruta da época												

Terça – feira



VÉSPERA DE NATAL

Quarta – feira



FERIADO

Quinta – feira



Sopa	Sopa de brócolos												
Prato	Strogonoff com cogumelos e arroz	✓											✓
Vegetariano	Strogonoff de quinoa com arroz		✓										✓
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)												✓
Sobremesa	Fruta da época												

Sexta – feira



Sopa	Sopa caldo verde												
Prato	Lombinhos de pescada com massa espiral	✓	✓	✓									✓
Vegetariano	Massada de legumes	✓	✓										✓
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)												✓
Sobremesa	Gelatina	?	?	?					?				

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Lanche



Leite
Pão com Fiambre

logurte
Pão com queijo de barrar

Leite
Pão com manteiga

logurte
Pão com Queijo

Leite
Pão com Manteiga

Legenda Alergénios:



✓ – Contém ? – Pode conter vestígios de

Esta ementa pode se alterada, por imprevistos de carácter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha

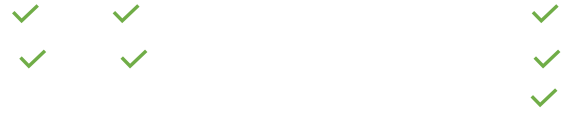


EMENTA ESCOLAR 6

De 30 de Dezembro a 3 de Janeiro

Segunda – feira

Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Bifinhos de peru estufados com esparguete
Vegetariano	Seitan e legumes salteados com esparguete
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
Sobremesa	Fruta da época



Terça – feira

Sopa	Sopa de legumes
Prato	Arroz de atum e legumes
Vegetariano	Arroz de legumes
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Fruta da época



Quarta – feira

FERIADO

Quinta – feira

Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Massada de peixe com legumes salteados
Vegetariano	Massada de soja e legumes
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Fruta da época



Sexta – feira

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Peito de frango estufado aos cubos c/ arroz primavera
Vegetariano	Seitan estufada c/ arroz primavera
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
Sobremesa	Salada de fruta



2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Lanche



Leite

Pão com Fiambre

logurte

Pão com queijo de barrar

Leite

Pão com manteiga

logurte

Pão com Queijo

Leite

Pão com Manteiga

Legenda Alergénios:

✓ – Contém

? – Pode conter vestígios de



Glúten



Lácteos



Ovos



Peixe



Soja



Amendoins



Crustáceos



Frutos de casca



Aipo



Mostarda



Grãos de sésamo



Dióxido de enxofre e sulfites



Moluscos



Tremoços

Esta ementa pode se alterada, por imprevistos de carácter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha