




EMENTA ESCOLAR 4

De 4 a 8 de Novembro

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

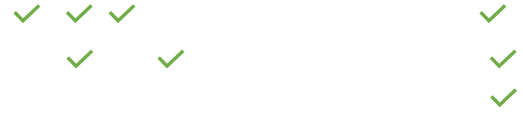


EMENTA ESCOLAR 5

De 11 a 15 de Novembro

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

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Almondegas com esparguete
Vegetariano	Almondegas de legumes
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Fruta da época



Quarta – feira

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Meia desfeita de bacalhau com ovo
Vegetariano	Meia desfeita de legumes com ovo
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)
Sobremesa	Fruta da época



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

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



Glúten

Lácteos

Ovos

Peixe

Soja

Amendoins

Crustáceos

Frutos de casca

Aipo

Mostarda

Grãos de sésamo

Dívidos de ovoite e suítos

Moluscos

Tremoços

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



EMENTA ESCOLAR 6

De 18 a 22 de Novembro

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



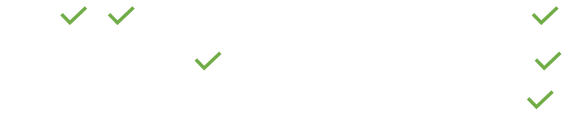
Terça – feira

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

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Empadão de carne
Vegetariano	Empadão de legumes
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
Sobremesa	Fruta da época



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

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



Glúten

Látex

Ovos

Peixe

Soja

Amendoins

Crustáceos

Frutos de casca

Aipo

Mostarda

Grãos de sésamo

Divíduo de ovoite e suítos

Moluscos

Tremoços


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



EMENTA ESCOLAR 1

De 25 a 29 de Novembro

Segunda – feira													
Sopa	Sopa de espinafres												
Prato	Esparguete à carbonara	✓	✓	✓								✓	
Vegetariano	Esparguete à carbonara de legumes	✓										✓	
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)											✓	
Sobremesa	Fruta da época												
Terça – feira													
Sopa	Sopa de feijão												
Prato	Bacalhau à Brás		✓	✓								✓	
Vegetariano	Alho francês à Brás											✓	
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)											✓	
Sobremesa	Fruta da época												
Quarta – feira													
Sopa	Creme de cenoura												
Prato	Pernas de frango assado com batata		?									✓	
Vegetariano	Seitan com salteado de legumes e batata			✓								✓	
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)											✓	
Sobremesa	Fruta da época												
Quinta – feira													
Sopa	Sopa juliana												
Prato	Empadão de atum e legumes	✓	✓	✓								✓	
Vegetariano	Empadão de legumes											✓	
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)											✓	
Sobremesa	Fruta da época												
Sexta – feira													
Sopa	Sopa de agrião												
Prato	Peito de peru com arroz de cenoura											✓	
Vegetariano	Soja mediterrânica com arroz de cenoura			✓								✓	
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)											✓	
Sobremesa	Arroz doce	✓											

	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 caracter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha