

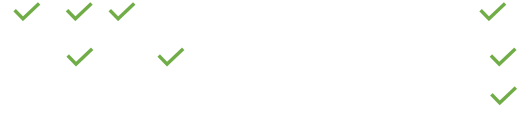


EMENTA ESCOLAR 5

De 30 de Setembro a 4 de Outubro

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
Pão com Fiambre

logurte
Pão com queijo de barrar

Leite
Pão com manteiga

logurte
Pão com Queijo

Leite
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 6

De 7 a 11 de Outubro

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



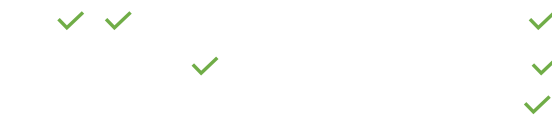
Terça – feira

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:




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



EMENTA ESCOLAR 1

De 14 a 18 de Outubro

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



EMENTA ESCOLAR 2

De 21 a 25 de Outubro

Segunda – feira																				
Sopa	Sopa de feijão-verde																			
Prato	Panados no forno com arroz primavera	?	✓	✓		✓														✓
Vegetariano	Crepe de legumes com arroz primavera	✓	?	✓		✓	?			?	?	?	?							✓
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)																			✓
Sobremesa	Fruta da época																			
Terça – feira																				
Sopa	Creme de abóbora																			
Prato	Massada de salmão e legumes	✓				✓														✓
Vegetariano	Massada de legumes estufados	✓				✓				?								?		✓
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)																			✓
Sobremesa	Fruta da época																			
Quarta – feira																				
Sopa	Creme de ervilhas																			
Prato	Chili com carne com feijão e arroz	✓		✓																✓
Vegetariano	Rancho vegetariano	✓		✓																✓
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)																			✓
Sobremesa	Fruta da época																			
Quinta – feira																				
Sopa	Sopa de brócolos																			
Prato	Lombos de Pescada com ovo e cenoura e batata cozida			✓	✓															✓
Vegetariano	Seitan com ovo, cenoura e batata cozida			✓	✓															✓
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)																			✓
Sobremesa	Fruta da época																			
Sexta – feira																				
Sopa	Canja			✓																
Prato	Salsichas com couve lombarda com arroz							✓	?		?	?	?	?						✓
Vegetariano	Salsicha vegetariana com couve e arroz							✓	?		?	?	?	?						✓
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)																			✓
Sobremesa	Salada de frutas																			

	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	 Apo	 Mostarda	 Grãos de sésamo	 Dióxido de enxofre e sulfitos	 Moluscos	 Trensos
--	---	--	---	--	---	--	---	---	---	---	---	--	---

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



EMENTA ESCOLAR 3

De 28 de Outubro a 1 de Novembro

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



FERIADO

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



Apo



Mostarda



Grãos de sésamo



Dióxido de enxofre e sulfitos



Moluscos



Tremoços

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