



EMENTA ESCOLAR 3

De 16 a 20 de Setembro

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	Bacalhau à Brás
Vegetariano	Seitan e legumes à Brás
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



Glúten

Lácteos

Ovos

Peixe

Soja

Arroz

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



EMENTA ESCOLAR 4

De 23 a 27 de Setembro

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	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	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