































EMENTA ESCOLAR 6

De 4 a 8 de Dezembro















Segunda – feira à Portuguesa

		             
Sopa	Sopa de feijão verde	
Prato	Frango estufado com arroz de ervilhas	?
Vegetariano	Estufado de grão com arroz de ervilhas	?
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)	✓
Sobremesa	Fruta da época	




Terça – feira

		             
Sopa	Creme de abóbora	
Prato	Bacalhau cozido com batatas e couve salteada	✓
Vegetariano	Tofu com batatas e couve salteada	?
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)	✓
Sobremesa	Fruta da época	














Quarta – feira

		             
Sopa	Creme de ervilhas	
Prato	Rancho	?
Vegetariano	Rancho vegetariano	?
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)	✓
Sobremesa	Fruta da época	

Quinta – feira

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

Sexta – feira Doce

		             
Sopa	Sopa de alho francês	
Prato	Feijoada com arroz	?
Vegetariano	Feijoada de vegetais com arroz	?
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)	✓
Sobremesa	Mousse de Banana e cacau	

2ª feira

Leite

3ª feira

logurte

4ª feira

Leite

5ª feira

logurte

6ª feira

Leite

Lanche

Pão com Fiambre

Pão com queijo de barrar

Pão com manteiga

Pão com Queijo

Pão com Compota

Legenda Alergénios:

✓ – Contém

? – Pode conter vestígios de



Glúten



Lácteos



Ovos



Peixe



Soja



Amendoins



Crustáceos



Frutos de casca



Aipo



Mostarda



Grãos de sésamo



Déxito de envoltos e suftos



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 11 a 15 de Dezembro

Segunda – feira à Portuguesa



Sopa Sopa de espinafres

Prato Empadão de atum



Vegetariano Empadão de legumes

Salada Mista (beterraba, cenoura, tomate)



Sobremesa Fruta da época

Terça – feira



Sopa Sopa de Nabijas

Prato Strogonoff de legumes com arroz



?

Vegetariano Strogonoff de legumes com arroz



?

Salada Mista (beterraba, cenoura, tomate)



Sobremesa Fruta da época

Quarta – feira



Sopa Creme de cenoura

Prato Hambúrguer com esparguete



?

Vegetariano Hambúrguer soja de com esparguete e lentilhas



?

Salada Mista (alface, tomate e pepino)



Sobremesa Fruta da época

Quinta – feira



Sopa Sopa juliana

Prato Salmão assado, arroz de brócolos e cenouras



?

Vegetariano Empadão de arroz com cogumelos

?

Salada Mista (beterraba, cenoura, tomate)



Sobremesa Fruta da época

Sexta – feira Doce



Sopa Sopa de agrião

Prato Pernas de frango assadas com batata

?

Vegetariano Caril de grão e legumes com batata

?

Salada Mista (alface, tomate e pepino)



Sobremesa Crumble com fruta da época

2ª feira

Leite

3ª feira

logurte

4ª feira

Leite

5ª feira

logurte

6ª feira

Leite

Lanche

Pão com Fiambre

Pão com queijo de barrar

Pão com manteiga

Pão com Queijo

Pão com Compota

Legenda Alergénios:

✓ – Contém ? – Pode conter vestígios de



Glúten



Lácteos



Ovos



Peixe



Soja



Amendoins



Crustáceos



Frutos de casca



Aipo



Mostarda



Grãos de sésamo



Dívidas de ovoite e suíços



Moluscos



Tremoços












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














EMENTA ESCOLAR 2

De 18 a 22 de Dezembro












Segunda – feira à Portuguesa

Sopa	Sopa de feijão-verde											
Prato	Salsichas couve lombarda e arroz	✓	✓	✓							?	
Vegetariano	Salsichas de tofu com couve lombardo e arroz										?	
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)										✓	
Sobremesa	Fruta da época											












Terça – feira

Sopa	Creme de abóbora											
Prato	Peixe assado com batata no forno			✓							?	
Vegetariano	Croquete de lentilhas e batata no forno	✓									?	
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)										✓	
Sobremesa	Fruta da época											












Quarta – feira

Sopa	Creme de ervilhas											
Prato	Strogonoff de peru com arroz de cenoura			✓							?	
Vegetariano	Strogonoff de cogumelos e arroz de cenoura										?	
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)										✓	
Sobremesa	Fruta da época											

Quinta – feira

Sopa	Sopa de brócolos											
Prato	Medalhões de pescada em molho de tomate com batata			✓	✓						?	
Vegetariano	Tomate recheado assado com batata			✓							?	
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)										✓	
Sobremesa	Fruta da época											

Sexta – feira Doce

Sopa	Sopa de alho francês											
Prato	Esparguete à bolonhesa com soja			✓							?	
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa com soja			✓							?	
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)										✓	
Sobremesa	Salada de frutas											

	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 Compota

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 3

De 25 a 29 de Dezembro

Segunda – feira à Portuguesa

Sopa	Sopa de espinafres		
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	✓ ✓	?
Vegetariano	Seitan de cebolada com batata em rodelas		?
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)		✓
Sobremesa	Fruta da época		



Terça – feira

Sopa	Creme de cenoura		
Prato	Carne assada no forno e arroz de legumes		?
Vegetariano	Arroz de legumes assados no forno	✓	?
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)		✓
Sobremesa	Fruta da época		



Quarta – feira

Sopa	Sopa juliana		
Prato	Lulas estufadas com arroz	✓	? ✓
Vegetariano	Estufado de feijão encarnado com arroz		?
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)		✓
Sobremesa	Fruta da época		



Quinta – feira

Sopa	Sopa de agrião		
Prato	Empadão de legumes		?
Vegetariano	Empadão de cogumelos e legumes		?
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)		✓
Sobremesa	Fruta da época		



Sexta – feira Doce

Sopa	Sopa de nabiças		
Prato	Arroz de frango no forno com abóbora assada		?
Vegetariano	Couscous de abóbora assada e arroz		?
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)		✓
Sobremesa	Mousse de banana		



2ª feira

Leite

3ª feira

logurte

4ª feira

Leite

5ª feira

logurte

6ª feira

Leite

Lanche

Pão com Fiambre

Pão com queijo de barrar

Pão com manteiga

Pão com Queijo

Pão com Compota

Legenda Alergénios:



Glúten



Lácteos



Ovos



Peixe



Soja



Amendoins



Crustáceos



Frutos de casca



Aipo



Mostarda



Grãos de sésamo



Dóxido de enxofre e sulfitos



Moluscos



Tremoços

✓ – 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