



# EMENTA ESCOLAR 1

De 30 de Outubro a 3 de Novembro

## Segunda – feira



**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**

**Prato**

**Vegetariano**

**Salada**

**Sobremesa**

FERIADO

## 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



**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



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 2

De 6 a 10 de Novembro

## Segunda – feira



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	Crema 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	Crema 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



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:

 Glúten
  Látexos
  Ovos
  Peixe
  Soja
  Amendoins
  Crustáceos
  Frutos de casca
  Apo
  Mostarda
  Grãos de sésamo
  Dêxido de ovoite e sulfitos
  Moluscos
  Tremeços

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 13 a 17 de Novembro

## Segunda – feira



- Sopa** Sopa de espinafres
- Prato** Bacalhau à Gomes de Sá
- Vegetariano** Seitan de cebolada com batata em rodela
- 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



- Sopa** Sopa de nabijas
- 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	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<b>Lanche</b>	Leite	logurte	Leite	logurte	Leite
	Pão com Fiambre	Pão com queijo de barrar	Pão com manteiga	Pão com Queijo	Pão com Compota

### 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 4

De 20 a 24 de Novembro

### Segunda – feira



Sopa	Sopa de feijão verde	
Prato	Peito de frango no forno com arroz de tomate	?
Vegetariano	Croquete de lentilhas com arroz de Tomate	?
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)	✓
Sobremesa	Fruta da época	

### Terça – feira



Sopa	Creme de abóbora	
Prato	Estufado de grão com bacalhau e batata	✓
Vegetariano	Estufado de grão com espinafres e batata	?
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)	✓
Sobremesa	Fruta da época	

### Quarta – feira



Sopa	Creme de ervilhas	
Prato	Bifinhos de peru e cogumelos com arroz	?
Vegetariano	Hambúrguer de tofu e cogumelos com arroz	?
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)	✓
Sobremesa	Fruta da época	

### Quinta – feira



Sopa	Sopa de brócolos	
Prato	Tortilha de legumes no forno com massa	?
Vegetariano	Tortilha de legumes no forno com massa	?
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)	✓
Sobremesa	Fruta da época	

### Sexta – feira



Sopa	Sopa de alho francês	
Prato	Pescada com batata e cenoura cozidas	✓
Vegetariano	Cogumelos salteados com batata cozida	✓
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)	?
Sobremesa	Fruta assada com canela	✓

### 2ª feira

Leite

Lanche

Pão com Fiambre

### 3ª feira

logurte

Pão com queijo de barrar

### 4ª feira

Leite

Pão com manteiga

### 5ª feira

logurte

Pão com Queijo

### 6ª feira

Leite

Pão com Compota

### 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 5

De 27 de Novembro a 1 de Dezembro

## Segunda – feira



- Sopa** Sopa de espinafres
- Prato** Empadão de atum e legumes
- Vegetariano** Empadão de cogumelos e legumes
- Salada** Mista (rúcula, tomate, couve roxa)
- Sobremesa** Fruta da época



## Terça – feira



- Sopa** Creme de cenoura
- Prato** Esparguete à bolonhesa
- Vegetariano** Esparguete à bolonhesa de lentilhas
- Salada** Mista (alface, tomate e pepino)
- Sobremesa** Fruta da época



## Quarta – feira



- Sopa** Sopa juliana
- Prato** Lombinhos de pescada e arroz de legumes
- Vegetariano** Couscous com legumes (cenoura, curgete)
- Salada** Mista (rúcula, tomate, couve roxa)
- Sobremesa** Fruta da época



## Quinta – feira



- Sopa** Sopa de agrião
- Prato** Almondegas com massa de brócolos
- Vegetariano** Almondegas de quinoa com arroz de brócolos
- Salada** Mista (alface, tomate e pepino)
- Sobremesa** Fruta da época



## Sexta – feira



- Sopa**
- Prato**
- Vegetariano**
- Salada**
- Sobremesa**

FERIADO

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<b>Lanche</b>	Leite Pão com Fiambre	logurte Pão com queijo de barrar	Leite Pão com manteiga	logurte Pão com Queijo	Leite Pão com Compota

### 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