



EMENTA ESCOLAR 5

De 1 a 5 de Abril de 2024

Segunda – feira

- Sopa Sopa de espinafres
- Prato Salmão no forno com batata assada
- Vegetariano Seitan e batata assada no forno
- 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 soja
- Salada Mista (alface, tomate e pepino)
- Sobremesa Fruta da época



✓ ? ✓ ? ✓

Quarta – feira

- Sopa Caldo verde
- Prato Filetes de peixe no forno com batata
- Vegetariano Couscous com legumes (cenoura, curgete)
- Salada Mista (rúcula, tomate, couve roxa)
- Sobremesa Fruta da época



✓ ✓ ? ✓

Quinta – feira

- Sopa Sopa de agrião
- Prato Strogonoff com cogumelos e arroz de cenoura
- Vegetariano Strogonoff de quinoa com arroz de cenoura
- Salada Mista (alface, tomate e pepino)
- Sobremesa Fruta da época




✓ ✓ ? ✓

Sexta – feira

- Sopa Sopa de nabiças
- Prato Alho francês e legumes à Brás
- Vegetariano Alho francês à Brás
- 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 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 6

De 8 a 12 de Abril de 2024

Segunda – feira

- 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** Jardineira de Carne
- Vegetariano** Jardineira vegetariana
- Salada** Mista (beterraba, cenoura, tomate)
- Sobremesa** Fruta da época



?

?

✓

Quinta – feira

- Sopa** Sopa de brócolos
- Prato** Lombinhos de pescada com massa espiral
- Vegetariano** Massa espiral de legumes
- Salada** Mista (alface, tomate e pepino)
- Sobremesa** Fruta da época



✓ ? ✓

?

✓ ?

?

✓

Sexta – feira

- Sopa** Sopa de alho francês
- Prato** Feijoada com arroz
- Vegetariano** Feijoada de vegetais com arroz
- 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 Compota

Legenda Alergénios:

✓ – Contém

? – Pode conter vestígios de



Glúten

Lácteos

Ovos

Peixe

Soja

Amendoins

Crustáceos

Frutos de casca

Aipo

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 1

De 15 a 19 de Abril 2024

Segunda – feira

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Esparguete à bolonhesa com soja
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa com soja
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
Sobremesa	Fruta da época



✓	✓	✓											?
✓	✓	✓											?
													✓

Terça – feira

Sopa	Sopa de feijão
Prato	Arroz de atum com legumes
Vegetariano	Arroz de legumes
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
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Fruta da época



✓		?											✓
✓	?	?	✓	?		?	?	?					?
													✓

Quinta – feira

Sopa	Sopa juliana
Prato	Salmão assado, arroz de brócolos e cenoura
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	Arroz doce



													?
													?
													✓



2ª feira

Leite

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

Lanche



Legenda Alergénios:

✓ – Contém ? – Pode conter vestígios de



Glúten



Lácteos



Ovos



Peixe



Soja



Amendoins



Crustáceos



Frutos de casca



Aipo



Mostarda



Grãos de sésamo



Dióxido de enxofre e sulfitos



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 2

De 22 a 26 de Abril de 2024

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	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	Panados de frango com massa e couve
Vegetariano	Rancho vegetariano
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)
Sobremesa	Fruta da época



✓	✓				?
✓	✓				?
					✓

Quinta – feira

Sopa	
Prato	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	



FERIADO

Sexta – feira

Sopa	Canja
Prato	Chili de carne e soja com feijão e arroz
Vegetariano	Chili de soja com arroz e feijão
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 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