



EMENTA ESCOLAR 2

De 3 a 7 de Junho 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	Sopa de brócolos
Prato	Empadão de atum
Vegetariano	Empadão de legumes
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Fruta da época



			✓							?
			✓							?
										✓

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

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 caracter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha



EMENTA ESCOLAR 3

De 10 a 14 de Junho 2024

Segunda – feira



Sopa
Prato
Vegetariano
Salada
Sobremesa

FERIADO

Terça – feira



Sopa Creme de cenoura
Prato Almondegas com massa espiral
Vegetariano Almondegas vegetarianas com massa espiral
Salada Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa Fruta da época



Quarta – feira



Sopa Caldo verde
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
Prato
Vegetariano
Salada
Sobremesa

FERIADO

Sexta – feira



Sopa Sopa de nabiças
Prato Salmão no forno com massa de brócolos
Vegetariano Couscous de abóbora assada e massa
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 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 17 a 21 de Junho de 2024

Segunda – feira

- Sopa** Sopa de feijão verde
- Prato** Arroz de aves com legumes salteados
- Vegetariano** Croquete de lentilhas com arroz de legumes
- 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 massa
- Vegetariano** Hambúrguer de tofu e cogumelos com massa
- Salada** Mista (beterraba, cenoura, tomate)
- Sobremesa** Fruta da época



Quinta – feira


- Sopa** Sopa de brócolos
- Prato** Tortilha atum e legumes no forno com arroz
- Vegetariano** Tortilha de legumes no forno com arroz
- Salada** Mista (alface, tomate e pepino)
- Sobremesa** Fruta da época



Sexta – feira

- Sopa** Sopa de alho francês
- Prato** Massada de peixe
- Vegetariano** Massa de legumes e soja
- 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 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 5

De 24 a 28 de Junho 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