
















# EMENTA ESCOLAR 3

De 29 de Abril a 3 de Maio de 2024













## Segunda – feira

													
Sopa	Sopa de espinafres												
Prato	Bacalhau com natas	✓	✓								?		
Vegetariano	Seitan com natas	✓		✓							?		
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)											✓	
Sobremesa	Fruta da época												













## 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		FERIADO											
Prato													
Vegetariano													
Salada													
Sobremesa													

## Quinta – feira

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

## 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

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:



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 6 a 10 de Maio 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
<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:



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



# EMENTA ESCOLAR 5

De 13 a 17 de Maio 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 20 a 24 Maio 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



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 1

De 26 a 31 de Maio 2024

## Segunda – feira

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



✓	✓	✓											?
✓	✓	✓											?
													✓

## Terça – feira

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão
<b>Prato</b>	Arroz de atum com legumes
<b>Vegetariano</b>	Arroz de legumes
<b>Salada</b>	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época



														✓
														?
														?
														✓

## Quarta – feira

<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
<b>Prato</b>	Hambúrguer com esparguete
<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer soja de com esparguete
<b>Salada</b>	Mista (alface, tomate e pepino)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época



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

## Quinta – feira

<b>Sopa</b>	
<b>Prato</b>	
<b>Vegetariano</b>	
<b>Salada</b>	
<b>Sobremesa</b>	



FERIADO

## Sexta – feira

<b>Sopa</b>	Sopa de agrião
<b>Prato</b>	Pernas de frango assadas com batata
<b>Vegetariano</b>	Caril de grão e legumes com batata
<b>Salada</b>	Mista (alface, tomate e pepino)
<b>Sobremesa</b>	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

## 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