



EMENTA ESCOLAR 1

De 4 a 8 de Março 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



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 11 a 15 de Março 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

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:



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 18 a 22 de Março 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	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	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:



✓ – 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



EMENTA ESCOLAR 4

De 25 a 29 de Março 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
- 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 com massa
- 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

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

Lácteos

Ovos

Peixe

Soja

Amendoins

Crustáceos

Frutos de casca

Apo

Mostarda

Grãos de sésamo

Dióxido de enxofre e sulfitos

Moluscos

Tremços

✓ – 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