



# EMENTA ESCOLAR

De 2 a 6 de Outubro

## Segunda – feira à Portuguesa



<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres		
<b>Prato</b>	Bacalhau à Gomes de Sá	✓ ✓	?
<b>Vegetariano</b>	Seitan de cebolada com batata em rodela		?
<b>Salada</b>	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)		✓
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		

## Terça – feira



<b>Sopa</b>	Creme de cenoura		
<b>Prato</b>	Vitela assada no forno e arroz de legumes		?
<b>Vegetariano</b>	Arroz de legumes assados no forno	✓	?
<b>Salada</b>	Mista (alface, tomate e pepino)		✓
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		

## Quarta – feira Doce



<b>Sopa</b>	Sopa juliana		
<b>Prato</b>	Lulas estufadas com massa espiral	✓	? ✓
<b>Vegetariano</b>	Estufado de feijão encarnado		?
<b>Salada</b>	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)		✓
<b>Sobremesa</b>	Mousse de banana		

## Quinta – feira



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

## Sexta – feira à Vegetariana



<b>Sopa</b>	Sopa de nabiças		
<b>Prato</b>	Empadão de cogumelos e legumes		?
<b>Vegetariano</b>	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)		✓
<b>Salada</b>	Fruta da época		

	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
	Leite	Iogurte	Leite	Iogurte	Leite
<b>Lanche</b>	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

**De 9 a 13 de Outubro**

## Segunda – feira à Portuguesa



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

## Terça – feira



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

## Quarta – feira Doce



<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	
<b>Prato</b>	Bifinhos de peru e cogumelos com esparguete	?
<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de tofu e cogumelos com esparguete	?
<b>Salada</b>	Mista (beterraba, cenoura, tomate)	✓
<b>Sobremesa</b>	Fruta assada com canela	

## Quinta – feira



<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos	
<b>Prato</b>	Pescada com batata e cenoura cozidas	? ✓
<b>Vegetariano</b>	Cogumelos salteados com batata cozida	?
<b>Salada</b>	Mista (alface, tomate e pepino)	✓
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	

## Sexta – feira à Vegetariana



<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês	
<b>Prato</b>	Fritatta de legumes no forno	✓
<b>Vegetariano</b>	Mista (beterraba, cenoura, tomate)	?
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	✓

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



# EMENTA ESCOLAR

De 16 a 20 de Outubro

## Segunda – feira à Portuguesa



- Sopa** Sopa de espinafres
- Prato** Medalhões de pescada em molho de tomate com batata
- Vegetariano** Tomate recheado assado com batata
- 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 Doce



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



## 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 à Vegetariana



- Sopa** Sopa de nabiças
- Prato** Alho francês à Brás
- Vegetariano** Alho francês à Brás
- Salada** Mista (rúcula, tomate, couve roxa)
- Sobremesa** Fruta da época



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

















# EMENTA ESCOLAR

**De 23 a 27 de Outubro**

## Segunda – feira à Portuguesa

															
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde														
<b>Prato</b>	Frango estufado com arroz de ervilhas														?
<b>Vegetariano</b>	Estufado de grão com arroz de ervilhas														?
<b>Salada</b>	Mista (beterraba, cenoura, tomate)														✓
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época														















## Terça – feira

															
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora														
<b>Prato</b>	Bacalhau cozido com batatas e couve salteada							✓							?
<b>Vegetariano</b>	Tofu com batatas e couve salteada														?
<b>Salada</b>	Mista (alface, tomate e pepino)														✓
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época														

## Quarta – feira Doce

															
<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas														
<b>Prato</b>	Rancho														?
<b>Vegetariano</b>	Rancho vegetariano														?
<b>Salada</b>	Mista (beterraba, cenoura, tomate)														✓
<b>Sobremesa</b>	Mousse de Banana e cacau														

## Quinta – feira

															
<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos														
<b>Prato</b>	Massada de peixe	✓			✓										?
<b>Vegetariano</b>	Massada de legumes	✓													?
<b>Salada</b>	Mista (alface, tomate e pepino)														✓
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época														

## Sexta – feira à Vegetariana

															
<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês														
<b>Prato</b>	Feijoada de vegetais com arroz														?
<b>Vegetariano</b>	Feijoada de vegetais com arroz														?
<b>Salada</b>	Mista (beterraba, cenoura, tomate)														✓
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época														

	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
	Leite	logurte	Leite	logurte	Leite
<b>Lanche</b>	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