



# EMENTA ESCOLAR

De 18 a 22 de Setembro

## Segunda – feira à Portuguesa



- Sopa** Sopa de espinafres
- Prato** Bacalhau espiritual
- Vegetariano** Legumes espiritual
- Salada** Mista (beterraba, cenoura, tomate)
- Sobremesa** Fruta da época

✓ ✓ ✓

✓

## Terça – feira



- Sopa** Creme de cenoura
- Prato** Hambúrguer com esparguete
- Vegetariano** Hambúrguer soja de com esparguete e lentilhas
- Salada** Mista (alface, tomate e pepino)
- Sobremesa** Fruta da época

✓ ✓ ✓

✓

?

?

✓

## Quarta – feira Doce



- Sopa** Sopa juliana
- Prato** Salmão assado, arroz de brócolos e cenouras
- Vegetariano** Empadão de arroz com cogumelos
- Salada** Mista (beterraba, cenoura, tomate)
- Sobremesa** Crumble com fruta da época

✓

?

?

✓

## Quinta – feira



- Sopa** Sopa de agrião
- Prato** Pernas de frango assadas com polenta
- Vegetariano** Caril de grão e legumes com polenta
- Salada** Mista (alface, tomate e pepino)
- Sobremesa** Fruta da época

?

?

✓

## Sexta – feira à Vegetariana



- Sopa** Sopa de nabiças
- Prato** Estufado da horta com massa espiral
- Vegetariano** Estufado da horta com massa espiral
- Salada** Mista (beterraba, cenoura, tomate)
- Sobremesa** Fruta da época

✓

✓

?

✓

### 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:

✓ – 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

De 25 a 29 de Setembro

## Segunda – feira à Portuguesa



<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde																		
<b>Prato</b>	Salsichas couve lombarda e arroz	✓	✓	✓															?
<b>Vegetariano</b>	Salsichas de tofu com couve lombardo e arroz																		?
<b>Salada</b>	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)																		✓
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época																		

## Terça – feira



<b>Sopa</b>	Creme de abóbora																		
<b>Prato</b>	Red Fish assado com batata no forno																		?
<b>Vegetariano</b>	Croquete de lentilhas e batata no forno	✓																	?
<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>	Strogonoff de peru com arroz de cenoura																		?
<b>Vegetariano</b>	Strogonoff de cogumelos e arroz de cenoura																		?
<b>Salada</b>	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)																		✓
<b>Sobremesa</b>	Fruta assada com canela																		

## Quinta – feira



<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos																		
<b>Prato</b>	Empadão de batata com atum																		?
<b>Vegetariano</b>	Empadão de cogumelos e cenoura																		?
<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>	Bolonhesa de soja e lentilhas com esparguete																		?
<b>Vegetariano</b>	esparguete	✓																	
<b>Salada</b>	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)																		✓
<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 caracter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha