



EMENTA ESCOLAR 2

DATA: 1 a 5 de Dezembro

Segunda – feira		             														
Sopa	FERIADO															
Prato																
Vegetariano																
Salada																
Sobremesa																
Terça – feira		             														
Sopa	Creme de abóbora															
Prato	Chili com carne com feijão e arroz branco	?														
Vegetariano	Chili de soja com feijão e arroz branco	✓? ? ?														
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)	✓														
Sobremesa	Fruta da época															
Quarta – feira		             														
Sopa	Sopa de couve lombardo															
Prato	Massada de salmão com legumes	✓	✓	✓	?											
Vegetariano	Massada de seitan e legumes	✓	✓	?												
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)	✓														
Sobremesa	Salada de fruta															
Quinta – feira		             														
Sopa	Sopa de brócolos															
Prato	Salsichas de aves com couve lombarda e arroz	✓	?	✓	✓	?	?	?	?	?	?	?	?	?		
Vegetariano	Salsicha de tofu com couve lombardo e arroz	✓	?	✓	✓	?	?	?	?	?	?	?	?	?		
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)	✓														
Sobremesa	Fruta da época															
Sexta – feira		             														
Sopa	Sopa de ervilhas															
Prato	Bolonhesa de atum	✓	✓	✓	?											
Vegetariano	Bolonhesa de soja fina	✓	✓	✓	?											
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)	✓														
Sobremesa	Fruta da época															

	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 manteiga

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 3

DATA: 8 a 12 de Dezembro

Segunda – feira		           														
Sopa	FERIADO															
Prato																
Vegetariano																
Salada																
Sobremesa																
Terça – feira		           														
Sopa	Canja de galinha			✓												
Prato	Bacalhau com natas	✓			✓								?			
Vegetariano	Legumes estufados e batata em molho de natas	✓											?			
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)												✓			
Sobremesa	Fruta da época															
Quarta – feira		           														
Sopa	Sopa de abóbora com agrião															
Prato	Almôndegas de aves com massa espiral	✓	?	✓									?			
Vegetariano	Almôndegas vegetarianas com massa espiral	✓	?	✓		?	✓			?			?			
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)												✓			
Sobremesa	Fruta da época															
Quinta – feira		           														
Sopa	Sopa de legumes															
Prato	Pescada com ovo cozido, cenoura e batata			✓	✓								?			
Vegetariano	Seitan com ovo cozido, cenoura e batata	✓		✓		✓							?			
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)												✓			
Sobremesa	Mousse de chocolate	?	✓	?		?			?							
Sexta – feira		           														
Sopa	Sopa de feijão															
Prato	Ovo mexido com cogumelos e fiambre aos cubos e arroz			✓		✓							?			
Vegetariano	Ovo mexido com cogumelos e arroz			✓									?			
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)												✓			
Sobremesa	Fruta da época								?							

	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 manteiga

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

DATA: 15 a 19 de Dezembro

Segunda – feira

Sopa	Sopa de lombardo
Prato	Esparguete à bolonhesa
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
Sobremesa	Fruta da época



Terça – feira

Sopa	Sopa de espinafres e grão
Prato	Salada russa de atum
Vegetariano	Salada russa de seitan
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Fruta da época



Quarta – feira

Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Arroz com frango
Vegetariano	Arroz de tofu
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
Sobremesa	Leite-creme



Quinta – feira

Sopa	Sopa de abóbora
Prato	Panados de peixe no forno com massa
Vegetariano	Seitan panado no forno com massa
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Fruta da época



Sexta – feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Feijoada de carne branca e arroz
Vegetariano	Feijoada de soja e arroz
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
Sobremesa	Fruta da época



	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 manteiga

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 5

DATA: 22 a 26 de Dezembro

Segunda – feira

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



?	✓		?
?	✓		?
			✓

Terça – feira

Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Almôndegas de aves com esparguete
Vegetariano	Almôndega de legumes com esparguete
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Fruta da época



✓	✓		?
✓	✓	✓	?
			✓

Quarta – feira

Sopa	
Prato	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

FECHADO



Quinta – feira

Sopa	
Prato	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

FERIADO



Sexta – feira

Sopa	Sopa de cenoura
Prato	Medalhões de pescada, arroz de feijão e tomate
Vegetariano	Soja e legumes com arroz de tomate e feijão
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)
Sobremesa	Fruta da época



✓	✓	✓	?
	✓	✓	?
			✓

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 manteiga

Legenda Alergénios:

✓ – Contém ? – Pode conter vestígios de



Glúten



Lácteos



Ovos



Peixe



Soja



Amendoins



Crustáceos



Frutos de casca



Alpico



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 6

DATA: 29 de Dezembro a 2 de Janeiro

Segunda – feira

Sopa	Sopa de ervilhas
Prato	Empadão de carne
Vegetariano	Empadão de legumes
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
Sobremesa	Fruta da época



Terça – feira

Sopa	Creme de legumes
Prato	Lombos de Bacalhau com arroz e legumes
Vegetariano	Arroz de legumes salteados
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Fruta da época



Quarta – feira

Sopa	Creme de abóbora e feijão branco
Prato	Jardineira de frango
Vegetariano	Jardineira de soja
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
Sobremesa	Fruta da época



Quinta – feira

Sopa	FERIADO
Prato	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	



Sexta – feira

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Esparguete com carne branca estufada em molho tomate
Vegetariano	Tomatada com esparguete
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
Sobremesa	Fruta da época



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 manteiga

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

