



EMENTA ESCOLAR 2

DATA: 1 a 5 de Dezembro

| Segunda – feira | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sopa | Sopa de feijão-verde | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prato | Bacalhau à Brás | ? | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | | | | | ? |
| Vegetariano | Legumes à Brás | ? | | ✓ | | ✓ | | | | | | | | | | | ? |
| Salada | Mista (rúcula, tomate, couve roxa) | | | | | | | | | | | | | | | | ✓ |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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:



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 | Sopa de alho francês | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prato | Massa de cotovelos à lavrador | ✓ | ✓ | | | | | | | | | | | | | | | | | | ? |
| Vegetariano | Massa de cotovelos à lavrador | ✓ | ✓ | | | | | | | | | | | | | | | | | | ? |
| Salada | Mista (rúcula, tomate, couve roxa) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ✓ |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 (alface, 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:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------|------|-------|------|-----------|------------|-----------------|------|----------|-----------------|-------------------------------|----------|----------|--|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Glúten | Lácteos | Ovos | Peixe | Soja | Amendoins | Crustáceos | Frutos de casca | Aipo | 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 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:

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|--|---|---|--|--|---|--|---|
|  Glúten |  Lácteos |  Ovos |  Peixe |  Soja |  Amendoins |  Crustáceos |  Frutos de casca |  Apo |  Mostarda |  Grãos de sésamo |  Dióxido de enxofre e sulfitos |  Moluscos |  Trensos |
|--|---|--|---|--|---|--|---|---|--|--|---|--|---|

✓ – 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 | Sopa de nabiça | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prato | Salada de bacalhau, batata, grão e ovo cozido | | | ✓ | ✓ | | | | | | | | | | | | | | | | ? |
| Vegetariano | Seitan cozido com batata, grão e ovo cozido | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | | | | | | | | | | ? |
| Salada | Mista (rúcula, tomate, couve roxa) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ✓ |
| Sobremesa | Arroz doce | | ✓ | ✓ | | | | | | | | | ? | | | | | | | | |
| Quinta – feira | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve lombardo e feijão | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prato | Strogonoff com cogumelos e massa | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | | | | | | | | | | ? |
| Vegetariano | Strogonoff de quinoa com massa | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | | | | | | | | | | ? |
| Salada | Mista (alface, tomate e pepino) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ✓ |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Aipo | Mostarda | Grãos de sésamo | Dióxido de enxofre e sulfitos | Moluscos | Tremçoas |

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 | Sopa de espinafres |
| Prato | Pastéis de bacalhau e arroz de feijão malandrinho |
| Vegetariano | Pastéis de legumes e arroz de feijão malandrinho |
| Salada | Mista (alface, tomate e pepino) |
| Sobremesa | Pudim |



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

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 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