



EMENTA ESCOLAR 4

DATA: 3 a 7 de Novembro

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

ATA: 10 a 14 de Novembro

| 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:



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: 17 a 21 de Novembro

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

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 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 1

DATA: 24 a 28 de Novembro

| Segunda – feira | |  | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|--|---|---|---|---|--|---|---|---|--|---|---|---|
| Sopa | Sopa de espinafres | | | | | | | | | | | | | |
| Prato | Esparquete à carbonara | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | | ? | |
| Vegetariano | Esparquete à carbonara | ✓ | ✓ | | | | | | | | | | ? | |
| Salada | Mista (beterraba, cenoura, tomate) | | | | | | | | | | | | ✓ | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | | | | | | |
| Terça – feira | |  | | | | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão branco | | | | | | | | | | | | | |
| Prato | Douradinhos no forno com arroz de cenoura | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | ? | |
| Vegetariano | Arroz de legumes | | | | | | | | | | | | ? | |
| Salada | Mista (beterraba, cenoura, tomate) | | | | | | | | | | | | ✓ | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | | | | | | |
| Quarta – feira | |  | | | | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura | | | | | | | | | | | | | |
| Prato | Pernas de frango estufadas com massa espiral | ✓ | | ✓ | | | | | | | | | ✓ | |
| Vegetariano | Seitan com salteado de legumes | ✓ | ? | ? | ✓ | ? | | ? | ? | ? | | | ? | ? |
| Salada | Mista (alface, tomate e pepino) | | | | | | | | | | | | ✓ | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | | | | | | |
| Quinta – feira | |  | | | | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa juliana | | | | | | | | | | | | | |
| Prato | Empadão de atum | ? | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | ? | |
| Vegetariano | Empadão de legumes | ? | ✓ | ✓ | | | | | | | | | ? | |
| Salada | Mista (beterraba, cenoura, tomate) | | | | | | | | | | | | ✓ | |
| Sobremesa | Gelatina | | | | | | | | | | | | | |
| Sexta – feira | |  | | | | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de agrião | | | | | | | | | | | | | |
| Prato | Cubinhos de peru com arroz colorido e ervilhas | | | | | | | | | | | | ? | |
| Vegetariano | Soja mediterrânica com arroz de cenoura | | | | | | | | | | | ✓ | ? | |
| Salada | Mista (alface, tomate e pepino) | | | | | | | | | | | | ✓ | |
| 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