



EMENTA ESCOLAR 3

De 5 a 9 de Fevereiro

Segunda – feira



Sopa	Sopa de espinafres																			
Prato	Bacalhau com natas	✓	✓	✓	✓															?
Vegetariano	Seitan com natas		✓	✓	✓															?
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)																			✓
Sobremesa	Fruta da época																			

Terça – feira



Sopa	Creme de cenoura																			
Prato	Feijoada com arroz																			?
Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz	✓																		?
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)																			✓
Sobremesa	Fruta da época																			

Quarta – feira



Sopa	Caldo verde																			
Prato	Lulas estufadas com arroz				✓															?
Vegetariano	Estufado de feijão encarnado com arroz	✓																		?
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)																			✓
Sobremesa	Gelatina																			

Quinta – feira



Sopa	Sopa de agrião																			
Prato	Empadão de soja, cogumelos e legumes				✓															?
Vegetariano	Empadão de soja, cogumelos e legumes				✓															?
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)																			✓
Sobremesa	Fruta da época																			

Sexta – feira



Sopa	Sopa de nabiças																			
Prato	Salmão no forno com arroz de brócolos				✓															?
Vegetariano	Couscous de abóbora assada e arroz	✓																		?
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)																			✓
Sobremesa	Fruta da época																			

2ª feira

Leite

Lanche

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 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 4

De 12 a 16 de Fevereiro

Segunda – feira



Sopa	Sopa de feijão verde													
Prato	Arroz de aves com legumes salteados													?
Vegetariano	Arroz de legumes			?		✓				?				? ?
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)													✓
Sobremesa	Fruta da época													

Terça – feira



Sopa	FERIADO													
Prato	FERIADO													
Vegetariano	FERIADO													
Salada	FERIADO													
Sobremesa	FERIADO													

Quarta – feira



Sopa	Creme de ervilhas													
Prato	Bifinhos de peru e cogumelos com massa	✓												?
Vegetariano	Hambúrguer de tofu e cogumelos com massa		✓			✓		✓						?
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)													✓
Sobremesa	Fruta da época													

Quinta – feira



Sopa	Sopa de brócolos													
Prato	Tortilha de atum e legumes no forno com arroz	✓	✓	✓	✓									?
Vegetariano	Omelete de legumes no forno com arroz	✓	✓	✓										?
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)													✓
Sobremesa	Fruta da época													

Sexta – feira



Sopa	Sopa de alho francês													
Prato	Massada de peixe	✓		✓	✓									?
Vegetariano	massa de legumes e seitan	✓		✓										?
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 carácter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha



EMENTA ESCOLAR 5

De 19 a 23 de fevereiro

Segunda – feira



Sopa	Sopa de espinafres				
Prato	Salmão no forno com batata assada	✓			?
Vegetariano	Seitan e batata assada no forno		✓		?
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 soja	✓	?	✓	?
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)				✓
Sobremesa	Fruta da época				

Quarta – feira



Sopa	Caldo verde				
Prato	Filetes de peixe no forno com batata		✓		?
Vegetariano	Couscous com legumes (cenoura, curgete)	✓			?
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)				✓
Sobremesa	Salada de fruta				

Quinta – feira



Sopa	Sopa de agrião				
Prato	Strogonoff com cogumelos e arroz de cenoura	✓			?
Vegetariano	Strogonoff de quinoa com arroz de cenoura	✓			?
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)				✓
Sobremesa	Fruta da época				

Sexta – feira



Sopa	Sopa de nabiças				
Prato	Alho francês e legumes 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
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 carácter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha















EMENTA ESCOLAR 6

De 26 de Fevereiro a 1 de Março


Segunda – feira

													
Sopa	Sopa de feijão verde												
Prato	Almondegas com arroz de ervilha												?
Vegetariano	Estufado de grão com arroz de ervilhas												?
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)												✓
Sobremesa	Fruta da época												













Terça – feira

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













Quarta – feira

													
Sopa	Creme de ervilhas												
Prato	Jardineira de Carne												?
Vegetariano	Jardineira vegetariana												?
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)												✓
Sobremesa	Fruta da época												

Quinta – feira

													
Sopa	Sopa de brócolos												
Prato	Lombinhos de pescada com massa espiral	✓		?	✓								?
Vegetariano	Massa espiral de legumes	✓		?									?
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)												✓
Sobremesa	Gelatina						?	?	?			?	

Sexta – feira

													
Sopa	Sopa de alho francês												
Prato	Hambúrguer com arroz de legumes												?
Vegetariano	Hambúrguer de soja com arroz de legumes												?
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)												✓
Sobremesa	Fruta da época												

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
	Leite	logurte	Leite	logurte	Leite
Lanche	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