



# EMENTA ESCOLAR 4

De 1 a 5 de Janeiro

Segunda – feira													
Sopa		FERIADO											
Prato													
Vegetariano													
Salada													
Sobremesa													
Terça – feira													
Sopa	Creme de abóbora												
Prato	Estufado de grão com bacalhau e batata		✓										?
Vegetariano	Estufado de grão com espinafres e batata											?	
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)											✓	
Sobremesa	Leite creme										?	✓	
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	Bacalhau com batata e couve	✓		✓	✓							?	
Vegetariano	Estufado 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:



Esta ementa pode se alterada, por imprevistos de caracter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha



# EMENTA ESCOLAR 5

De 8 a 12 de Janeiro

## Segunda – feira



<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres																							
<b>Prato</b>	Salmão no forno com batata assada																				✓		?	
<b>Vegetariano</b>	Seitan e batata assada no forno																							?
<b>Salada</b>	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)																							✓
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época																							

## Terça – feira



<b>Sopa</b>	Crema de cenoura																								
<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa																								?
<b>Vegetariano</b>	Esparguete à bolonhesa de soja																								?
<b>Salada</b>	Mista (alface, tomate e pepino)																								✓
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época																								

## Quarta – feira



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

## Quinta – feira



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

## Sexta – feira



<b>Sopa</b>	Sopa de nabiças																										
<b>Prato</b>	Alho francês e legumes à Brás																										?
<b>Vegetariano</b>	Alho francês à Brás																										?
<b>Salada</b>	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)																										✓
<b>Sobremesa</b>	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 caracter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha















# EMENTA ESCOLAR 6

De 15 a 19 de Janeiro


## Segunda – feira

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














## Terça – feira

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














## Quarta – feira

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

## Quinta – feira

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

## Sexta – feira

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

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
	Leite	logurte	Leite	logurte	Leite
<b>Lanche</b>	Pão com Fiambre	Pão com queijo de barrar	Pão com manteiga	Pão com Queijo	Pão com Compota

### 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 1

De 22 a 26 de Janeiro

## Segunda – feira



<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres
<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa com soja
<b>Vegetariano</b>	Esparguete à bolonhesa com soja
<b>Salada</b>	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época



## Terça – feira



<b>Sopa</b>	Sopa de feijão
<b>Prato</b>	Arroz de atum com legumes
<b>Vegetariano</b>	Arroz de legumes
<b>Salada</b>	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época



## Quarta – feira



<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
<b>Prato</b>	Strogonoff com esparguete
<b>Vegetariano</b>	Strogonoff soja de com esparguete
<b>Salada</b>	Mista (alface, tomate e pepino)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época



## Quinta – feira



<b>Sopa</b>	Sopa juliana
<b>Prato</b>	Salmão assado, arroz de brócolos e cenouras
<b>Vegetariano</b>	Arroz com cogumelos brócolos e cenoura
<b>Salada</b>	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
<b>Sobremesa</b>	Arroz doce



## Sexta – feira



<b>Sopa</b>	Sopa de agrião
<b>Prato</b>	Pernas de frango assadas com batata
<b>Vegetariano</b>	Estufado grão e legumes com batata
<b>Salada</b>	Mista (alface, tomate e pepino)
<b>Sobremesa</b>	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



