



EMENTA ESCOLAR 1

DATA: 5 a 9 de Janeiro

Segunda – feira

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Esparguete à carbonara
Vegetariano	Esparguete 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

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



Glúten



Lácteos



Ovos



Soja



Amendoins



Crustáceos



Frutos de casca



Apo



Mostarda



Grãos de sésamo



Dietário de envoltório e sulfatos



Moluscos



Tremçoços

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



EMENTA ESCOLAR 2

DATA: 12 a 16 de Janeiro

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	Crema 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

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



Glúten



Lácteos



Ovos



Peixe



Soja



Amendoins



Crustáceos



Frutos de casca



Aipo



Mostarda



Grãos de sésamo



Dióxido de enxofre e sulfitos



Moluscos



Trevoços

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: 19 a 23 de Janeiro

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



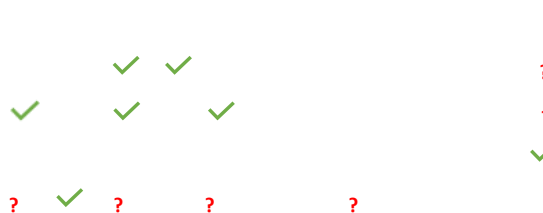
Quarta – feira

Sopa	Sopa de abóbora com agrião
Prato	Almôndegas de aves com massa espiral
Vegetariano	Almôndegas vegetarianas com massa espiral
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)
Sobremesa	Fruta da época



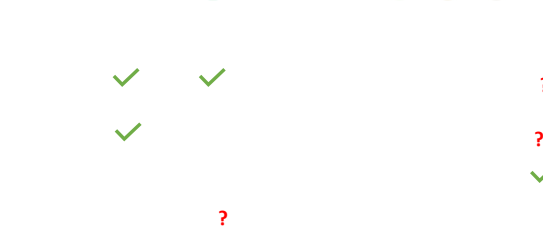
Quinta – feira

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



Glúten



Lácteos



Ovos



Peixe



Soja



Arroz e oleos



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: 26 a 30 de Janeiro

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