



EMENTA ESCOLAR 5

DATA: 2 a 6 de Fevereiro

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

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



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 6

DATA: 9 a 13 de Fevereiro

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: 16 a 20 de Fevereiro

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
Prato
Vegetariano
Salada
Sobremesa

FERIADO



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



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 2

DATA: 23 a 27 de Fevereiro

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



Tremoços

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

