



EMENTA ESCOLAR 3

DATA: 2 a 6 de Março

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



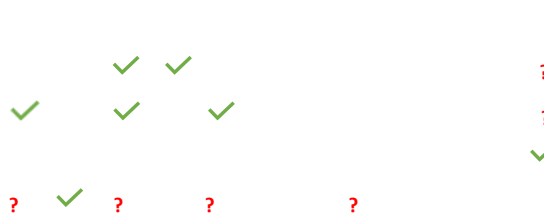
Quarta – feira

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



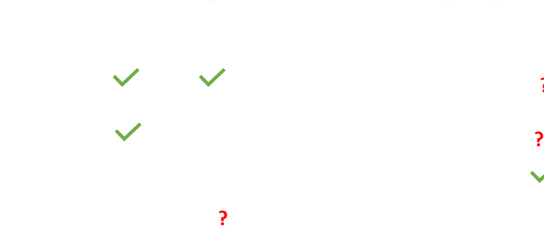
Quinta – feira

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



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: 9 a 13 de Marco

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

DATA: 16 a 20 de Março

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:

✓ – Contém ? – Pode conter vestígios de



Glúten



Lácteos



Ovos



Peixe



Soja



Amendoins



Crustáceos



Frutos de casca



Aipo



Mostarda



Grãos de sésamo



Díóxido de enxofre e sulfitos



Moluscos



Tremço

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: 23 a 27 de Março

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



Glúten



Lácteos



Ovos



Peixe



Soja



Amendoins



Crustáceos



Frutos de casca



Alpico



Mostarda



Grãos de sésamo



Dióxido de enxofre e sulfitos



Moluscos



Tremonços

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