

Semana de 17 a 21 Março 2025

Semana 1

DIA	PRATO	EMENTA	JJ/EB1	2º e 3º C	LANCHE
2ª FEIRA	Sopa	Canja de galinha			Pão com queijo
	Prato	Empadão de carne com salada			Pão com manteiga
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com salada			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			
3ª FEIRA	Sopa	Caldo verde			Bolo caseiro (fatia)
	Prato	Filetes de peixe no forno com arroz alegre			Pão com manteiga
	Vegetariano	Seitan com Arroz alegre			Iogurte aromas
	Sobremesa	Gelatina /Fruta da época (2 variedades)			
4ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com agrião			Pão com queijo
	Prato	Lombo de porco no forno com purè			Pão com manteiga
	Vegetariano	Tofu, batata, cenoura e feijão verde			Sumo DI /Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
5ª FEIRA	Sopa	Espinafres			Pão de leite com fiambre
	Vegetariano	Bacalhau à Brás			Pão com manteiga
	Vegetariano	Alho francês à Brás			Iogurte líquido
	Sobremesa	Salada de fruta / fruta da época (2 variedades)			
6ª FEIRA	Sopa	Grão com feijão verde			Pão com manteiga
	Prato	Arroz de pato			Leite simples (DI)
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz e salada de tomate			
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

↪Diariamente serão sempre serão disponibilizadas saladas ou legumes cozidos como acompanhamento

↪Ao lanche nos dias de leite com chocolate e sumo, será sempre disponibilizado leite simples como alternativa

↪A opção vegetariana estará disponível para os casos devidamente identificados e mediante marcação prévia

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Semana de 24 a 28 Março 2025

Semana 2

DIA	PRATO	EMENTA	EMENTA		LANCHE
			JJ/EB1	2º e 3º C	
2ª FEIRA	Sopa	Juliana			Pão com queijo
	Prato	Hamburguer com arroz de cenoura			Pão com manteiga
	Vegetariano	Tofu natural estufado com ervilhas e arroz			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			
3ª FEIRA	Sopa	Feijão com nabijas			Bolo caseiro (fatia)
	Prato	Massa com atum gratinada			Pão com manteiga
	Vegetariano	Salada de feijão verde, cogumelos e cenoura aos cubos			Iogurte aromas
	Sobremesa	Pudim/Fruta da época (2 variedades)			
4ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora			Pão com queijo
	Prato	Frango estufado com pure de batata			Pão com manteiga
	Vegetariano	Seitan feijão frade, batata e cenoura			Sumo DI /Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde			Pão de leite com fiambre
	Prato	Calamares com arroz de tomate			Pão com manteiga
	Vegetariano	Rissóis de espinafres, arroz de tomate			Iogurte líquido
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época (2 variedades)			
6ª FEIRA	Sopa	Agrião			Pão com manteiga
	Prato	Carne de porco à portuguesa			Leite simples (DI)
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com batata e legumes			
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

→Diariamente serão sempre disponibilizadas saladas ou legumes cozidos como acompanhamento

→Ao lanche nos dias de leite com chocolate e sumo, será sempre disponibilizado leite simples como alternativa

→A opção vegetariana estará disponível para os casos devidamente identificados e mediante marcação prévia

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Semana de 31 Março a 4 Abril 2025

Semana 3

DIA	PRATO	EMENTA	LANCHE	
			J1/EB1	2º e 3º C
2ª FEIRA	Sopa	Canja de galinha		Pão com queijo
	Prato	Nuggets de frango com arroz de cenoura		Pão com manteiga
	Vegetariano	Tofu com Arroz de cenoura		Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		
3ª FEIRA	Sopa	Couve flor		Bolo caseiro (fatia)
	Prato	bolonha de atum com salada		Pão com manteiga
	Vegetariano	Bolonha de soja com salada		logurte liquido
	Sobremesa	Gelatina /Fruta da época (2 variedades)		
4ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura		Pão com queijo
	Prato	Chili com arroz branco e salada		Pão com manteiga
	Vegetariano	Seitan , com feijão e arroz branco		Sumo DI /Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde		Pão de leite com fiambre
	Prato	Filetes com arroz de tomate		Pão com manteiga
	Vegetariano	Rissòis de legumes com batatatinha no forno		logurte liquido
	Sobremesa	Leite creme/Fruta da época (2 variedades)		
6ª FEIRA	Sopa	Feijão verde		Pão com manteiga
	Prato	Perna de peru assada com massa laços		Leite simples (DI)
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes c/ massa e salada		
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)		

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

→Diariamente serão sempre disponibilizadas saladas ou legumes cozidos como acompanhamento

→Ao lanche nos dias de leite com chocolate e sumo, será sempre disponibilizado leite simples como alternativa

→A opção vegetariana estará disponível para os casos devidamente identificados e mediante marcação prévia

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Semana de 7 a 11 Abril 2025

Semana 4

DIA	PRATO	EMENTA	Jl/EB1		LANCHE
			2º	3º C	
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres			Pão com Queijo
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete e salada			Pão com manteiga
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com esparguete e salada			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			
3ª FEIRA	Sopa	Couve lombardo			Bolo caseiro (fatia)
	Prato	Solha no forno com batatinha assada e legumes			Pão com manteiga
	Vegetariano	Tofu com batatinha assada no forno e legumes			Iogurte aromas
	Sobremesa	Gelatina /Fruta da época (2 variedades)			
4ª FEIRA	Sopa	Creme de abobora			Pão com Queijo
	Prato	Frango assado com arroz e batata frita			Pão com manteiga
	Vegetariano	Salsichas vegan com arroz e batata frita			Sumo DI /Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde			Pão de leite com fiambre
	Prato	Arroz de atum com salada			Pão com manteiga
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos com arroz e salada			Iogurte líquido
	Sobremesa	Pudim/Fruta da época (2 variedades)			
6ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes			Pão com manteiga
	Prato	Empadão de carne com salada			Leite simples (DI)
	Vegetariano	Arroz de soja com salada			
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

→Diariamente serão sempre disponibilizadas saladas ou legumes cozidos como acompanhamento

→Ao lanche nos dias de leite com chocolate e sumo, será sempre disponibilizado leite simples como alternativa

→A opção vegetariana estará disponível para os casos devidamente identificados e mediante marcação prévia

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Semana de 14 a 18 Abril 2025

Semana 5

DIA	PRATO	EMENTA	LANCHE		
			JJ/EB1	2º e 3º C	
2ª FEIRA	Sopa	Feijão com nabiças			Pão com queijo
	Prato	Ovos mexidos com salsicha e arroz branco			Pão com manteiga
	Vegetariano	Salsichas vegan com arroz e salada			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			
3ª FEIRA	Sopa	Juliana			Pão com manteiga
	Prato	Bacalhau com natas			Bolo caseiro (fatia)
	Vegetariano	Rissóis de tofu com arroz e feijão verde			logurte aromas
	Sobremesa	Gelatina/Fruta			
4ª FEIRA	Sopa	Alho francês			Pão com queijo
	Prato	Feijoadinha com entrecosto e enchidos (espargue a bolonhesa)			Pão com manteiga
	Vegetariano	Bolenhesa de soja			Sumo DI /Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde			Pão de leite com fiambre
	Prato	Calamares com arroz alegre			Pão com manteiga
	Vegetariano	Crepes de legumes com arroz e salada			logurte liquido
	Sobremesa	Musse de chocolate /fruta da época (2 variedades)			
6ª FEIRA	Sopa	Camponesa			Pão com manteiga
	Prato	Carne de vaca estufada com massa espiral			Leite simples (DI)
	Vegetariano	Seitan com massa espiral e cenoura ralada			
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

→Diariamente serão sempre disponibilizadas saladas ou legumes cozidos como acompanhamento

→Ao lanche nos dias de leite com chocolate e sumo, será sempre disponibilizado leite simples como alternativa

→A opção vegetariana estará disponível para os casos devidamente identificados e mediante marcação prévia

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

