

Semana de 25 a 29 Novembro 2024

Semana 1

DIA	PRATO	EMENTA	Jl/EB1		LANCHE
				2º e 3º C	
2ª FEIRA	Sopa	Canja com massinhas			Pão com queijo
	Prato	Almôndegas mistas estufadas com esparguete			Pão com manteiga
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com salada			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
3ª FEIRA	Sopa	Macedónia			Bolo caseiro (fatia)
	Prato	Bacalhau à Brás			Pão com manteiga
	Vegetariano	Alho francês à Brás			logurte aromas
	Sobremesa	Gelatina /Fruta			
4ª FEIRA	Sopa	Lombardo			Pão com queijo
	Prato	Febras de porco com massa espiral tricolor			Pão com manteiga
	Vegetariano	Ovo cozido, batata, cenoura e feijão verde			Sumo DI /Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde			Pão de leite com fiambre
	Vegetariano	Filetes de peixe no forno com arroz alegre			Pão com manteiga
	Vegetariano	Crepe de legumes com arroz de cenoura e salada de alface			logurte liquido
	Sobremesa	Doce /Fruta			
6ª FEIRA	Sopa	Grão com feijão verde			Pão com manteiga
	Prato	Empadão de frango			Leite simples (DI)
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com esparguete e salada de tomate			
	Sobremesa	Fruta da época			

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 2 a 6 Dezembro 2024

Semana 2

DIA	PRATO	EMENTA	Jl/EB1		LANCHE
			2º	3º C	
2ª FEIRA	Sopa	Saloia			Pão com queijo
	Prato	Hamburguer com arroz de cenoura			Pão com manteiga
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com arroz e ovo mexido			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
3ª FEIRA	Sopa	Feijão com nabiças			Bolo caseiro (fatia)
	Prato	Massa com atum gratinada			Pão com manteiga
	Vegetariano	Salada de feijão frade, ovo e cenoura aos cubos			Iogurte aromas
	Sobremesa	Gelatina/Fruta			
4ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora			Pão com queijo
	Prato	Frango estufado com pure de batata			Pão com manteiga
	Vegetariano	Gratinado de soja, com molho branco, macarronete e c			Sumo DI /Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde			Pão de leite com fiambre
	Prato	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate			Pão com manteiga
	Vegetariano	Rissóis de espinafres, arroz de feijão e salada de tomate			Iogurte liquido
	Sobremesa	Doce /Fruta			
6ª FEIRA	Sopa	Agrião			Pão com manteiga
	Prato	Carne assada com massa tricolor			Leite simples (DI)
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com arroz de legumes			
	Sobremesa	Fruta da época			

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 9 a 13 Dezembro 2024

Semana 3

DIA	PRATO	EMENTA	LANCHE	
			J1/EB1	2º e 3º C
2ª FEIRA	Sopa	Juliana		Pão com queijo
	Prato	Rolo de carne com massa espiral		Pão com manteiga
	Vegetariano	Lasanha de legumes		Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época		
3ª FEIRA	Sopa	Couve flor		Bolo caseiro (fatia)
	Prato	Empadão de atum com salada		Pão com manteiga
	Vegetariano	Ovo cozido, com grão, batata e cenoura		Iogurte líquido
	Sobremesa	Gelatina /Fruta		
4ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura		Pão com queijo
	Prato	Chili com arroz branco e salada		Pão com manteiga
	Vegetariano	Arroz de soja no forno c/ cenoura ripada		Sumo DI /Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época		
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde		Pão de leite com fiambre
	Prato	Tesourinhos no forno com arroz alegre		Pão com manteiga
	Vegetariano	Empadão de legumes e salada de alface		Iogurte líquido
	Sobremesa	Doce /Fruta		
6ª FEIRA	Sopa	Grão com feijão verde		Pão com manteiga
	Prato	Perna de peru assada com massa laços		Leite simples (DI)
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes c/ arroz e salada		
	Sobremesa	Fruta da época		

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.**

Semana de 16 a 20 Dezembro 2024

Semana 4

DIA	PRATO	EMENTA	J1/EB1	2º e 3º C	LANCHE
2ª FEIRA	Sopa	Feijão com nabiças			Pão com Queijo
	Prato	Esparguete á bolonhêsa			Pão com manteiga
	Vegetariano	Hambúrguer de couve flor e queijo com esparguete e salada			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
3ª FEIRA	Sopa	Feijão com espinafres			Bolo caseiro (fatia)
	Prato	Calamares com arroz de cenoura			Pão com manteiga
	Vegetariano	Arroz de soja no forno com cenoura ripada e alface			Iogurte aromas
	Sobremesa	Gelatina /Fruta			
4ª FEIRA	Sopa	Lombardo			Pão com Queijo
	Prato	Frago assado com arroz e batata frita			Pão com manteiga
	Vegetariano	Ovo cozido, batata, cenoura e feijão verde			Sumo DI /Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde			Pão de leite com fiambre
	Prato	Arroz de atum com salada			Pão com manteiga
	Vegetariano	Ovo cozido, batata, ervilha e cenoura			Iogurte líquido
	Sobremesa	Doce /Fruta			
6ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes			Pão com manteiga
	Prato	Empadão de carne com salada			Leite simples (DI)
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, massa, cenoura, lombardo)			
	Sobremesa	Fruta da época			

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.**

Semana de 23 a 27 Dezembro 2024

Semana 5

DIA	PRATO	EMENTA			LANCHE
			J1/EB1	2º e 3º C	
2ª FEIRA	Sopa	Macedónia			Pão com queijo
	Prato	Ovos mexidos com salsicha e arroz branco			Pão com manteiga
	Vegetariano	Feijão estufado com cenoura, lombardo e arroz			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
3ª FEIRA	Sopa	Juliana			Pão com manteiga
	Prato	Bacalhau com natas			Bolo caseiro (fatia)
	Vegetariano	Rissóis de tofu com arroz e feijão verde			Iogurte aromas
	Sobremesa	Gelatina/Fruta			
4ª FEIRA	Sopa	Alho francês			Pão com queijo
	Prato	Feijoadilha com entrecosto e enchidos (espargue a bolonhesa)			Pão com manteiga
	Vegetariano	Strogonoff de cogumelos, com massa espiral e salada			Sumo DI /Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde			Pão de leite com fiambre
	Prato	Tesourinhos com arroz e salada			Pão com manteiga
	Vegetariano	Tortilha de legumes			Iogurte liquido
	Sobremesa	Doce /Fruta			
6ª FEIRA	Sopa	Camponesa			Pão com manteiga
	Prato	Carne de vaca estufada com massa espiral			Leite simples (DI)
	Vegetariano	Empadão de soja com cenoura ripada			
	Sobremesa	Fruta da época			

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 rijas, 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.**

