

Semana de 12 a 16 Fevereiro 2024

Semana 1

DIA	PRATO	EMENTA	Jl/EB1		LANCHE
			2º	3º C	
2ª FEIRA	Sopa	Canja com massinhas			Pão (forno lenha) com queijo
	Prato	Almôndegas mistas estufadas com esparguete			Pão (forno lenha) com manteiga
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com salada			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
3ª FEIRA	FERIADO				
4ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes			Pão com queijo
	Prato	Feijoadinha (carne de porco aos cubos, com feijão branco, lombardo e arroz) (CRIANÇAS ESPARGEUTE A BOLONHESA)			Pão com manteiga
	Vegetariano	Chili de soja, com feijão branco, cenoura e lombardo			Sumo DI /Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde			Bolo caseiro (fatia)
	Vegetariano	Filetes de peixe no forno com arroz alegre			Pão com manteiga
	Vegetariano	Crepe de legumes com arroz de cenoura e salada de alface			Iogurte aromas
	Sobremesa	Gelatina /Fruta			
6ª FEIRA	Sopa	Grão com feijão verde			Pão (forno lenha) 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 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 19 a 23 Fevereiro 2024

Semana 2

DIA	PRATO	EMENTA	J1/EB1	2º e 3º C	LANCHE
2ª FEIRA	Sopa	Saloia			Pão (forno lenha) com queijo
	Prato	Lasanha de atum e salada			Pão (forno lenha) com manteiga
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com arroz e ovo mexido			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
3ª FEIRA	Sopa	Feijão com nabiças			Pão de leite com fiambre
	Prato	Carne assada com arroz e salada			Pão com manteiga
	Vegetariano	Salada de feijão frade, ovo e cenoura aos cubos			logurte liquido
	Sobremesa	Gelatina/Fruta			
4ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora			Pão com queijo
	Prato	Peixe assado no forno ,batata e legumes cozidos			Pão com manteiga
	Vegetariano	Gratinado de soja, com molho branco, macarronete e cenoura ripada			Sumo DI /Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde			Bolo caseiro (fatia)
	Prato	Frango estufado com massa macarronete e salada			Pão com manteiga
	Vegetariano	Rissóis de espinafres, arroz de feijão e salada de tomate			logurte aromas
	Sobremesa	Pudim /Fruta			
6ª FEIRA	Sopa	Agrião			Pão (forno lenha) com manteiga
	Prato	Peixe frito com arroz de feijão			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 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 26 Fevereiro a 01 Março 2024

Semana 3

DIA	PRATO	EMENTA	Jl/EB1		LANCHE
			2º	3º C	
2ª FEIRA	Sopa	Juliana			Pão (forno lenha) com queijo
	Prato	Rolo de carne com massa espiral			Pão (forno lenha) com manteiga
	Vegetariano	Lasanha de legumes			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
3ª FEIRA	Sopa	Couve flor			Pão de leite com fiambre
	Prato	Saladinha de grão com bacalhau e ovo cozido			Pão com manteiga
	Vegetariano	Ovo cozido, com grão, batata e cenoura			logurte liquido
	Sobremesa	Gelatina /Fruta			
4ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura			Pão com queijo
	Prato	Chili com arroz branco e salado			Pão com manteiga
	Vegetariano	Arroz de soja no forno com cenoura ripada			Sumo DI /Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde			Bolo caseiro (fatia)
	Prato	Douradinhos no forno com arroz alegre			Pão com manteiga
	Vegetariano	Empadão de legumes e salada de alface			logurte aromas
	Sobremesa	Gelatina /Fruta			
6ª FEIRA	Sopa	Grão com feijão verde			Pão (forno lenha) com manteiga
	Prato	Perna de peru assada com massa laços			Leite simples (DI)
	Vegetariano	Hambúguer de legumes com 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- 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 04 a 08 Março 2024

Semana 4

DIA	PRATO	EMENTA	JJ/EB1	2º e 3º C	LANCHE
2ª FEIRA	Sopa	Feijão com nabiças			Pão (forno lenha) com queijo
	Prato	Massada de peixe com coentros			Pão (forno lenha) 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			Pão de leite com fiambre
	Prato	Febras de porco a portuguesa com arroz e salada			Pão com manteiga
	Vegetariano	Arroz de soja no forno com cenoura ripada e alface			logurte liquido
	Sobremesa	Gelatina /Fruta			
4ª FEIRA	Sopa	Lombardo			Pão com Queijo
	Prato	Salada de peixe com ovo ralado e legumes			Pão com manteiga
	Vegetariano	Ovo cozido, batata, cenoura e feijão verde			Sumo DI /Leite simples (DI)
	Sobremesa	Gelatina /Fruta			
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde			Bolo caseiro (fatia)
	Prato	Rancho á portuguesa			Pão com manteiga
	Vegetariano	Ovo cozido, batata, ervilha e cenoura			logurte aromas
	Sobremesa	Pudim /Fruta			
6ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes			Pão (forno lenha) com manteiga
	Prato	Arroz de atum e 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- 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 11 a 15 Março 2024

Semana 5

DIA	PRATO	EMENTA	JJ/EB1	2º e 3º C	LANCHE
	<i>Sopa</i>	Macedónia			Pão (forno lenha) com queijo
2ª FEIRA	<i>Prato</i>	Ovos mexidos com salsicha e arroz branco			Pão (forno lenha) com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Feijão estufado com cenoura, lombardo e arroz			Leite simples (DI)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época			
	<i>Sopa</i>	Juliana			Pão de leite com fiambre
3ª FEIRA	<i>Prato</i>	Bacalhau com natas			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Rissóis de tofu com arroz e feijão verde			logurte liquido
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época			
	<i>Sopa</i>	Alho francês			Pão com queijo
4ª FEIRA	<i>Prato</i>	Frango assado com arroz a batata frita			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Strogonoff de cogumelos, com massa espiral e salada			Sumo DI /Leite simples (DI)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época			
	<i>Sopa</i>	Caldo verde			Bolo caseiro (fatia)
5ª FEIRA	<i>Prato</i>	Peixe assado com pimentos e batata assada			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Tortilha de legumes			logurte aromas
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina /Fruta			
	<i>Sopa</i>	Camponesa			Pão (forno lenha) com manteiga
6ª FEIRA	<i>Prato</i>	Arroz a valenciana			Leite simples (DI)
	<i>Vegetariano</i>	Empadão de soja com cenoura ripada			
	<i>Sobremesa</i>	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.**

