

Semana de 22 a 26 Abril 2024

Semana 1

DIA	PRATO	EMENTA	II/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	Sopa	Macedónia			Bolo caseiro (fatia)
	Prato	Bacalhau à Brás			Pão com manteiga
	Vegetariano	Alho francês à Brás			iogurte aromas
	Sobremesa	Gelatina /Fruta			
4ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes			Pão com queijo
	Prato	Feijoadilha (carne de porco aos cubos, com feijão branco, lombarda 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		feriado			feriado
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- 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 29 Abril a 3 Maio 2024

Semana 2

DIA	PRATO	EMENTA	TEMPERATURA		LANCHE
			JJ/EB1	2º e 3º C	
2ª FEIRA	Sopa	Saloia			Pão (forno lenha) com queijo
	Prato	Hamburguer com arroz de cenoura			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			Bolo caseiro (fatia)
	Prato	Massa com atum gratinada			Pão com manteiga
	Vegetariano	Salada de feijão frade, ovo e cenoura aos cubos			logurte aromas
	Sobremesa	Gelatina/Fruta			
4ª FEIRA		feriado			feriado
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			logurte liquido
	Sobremesa	Pudim /Fruta			
6ª FEIRA	Sopa	Agrião			Pão (forno lenha) 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 6 a 10 Maio 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 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	Douradinhos no forno com arroz alegre			Pão com manteiga
	Vegetariano	Empadão de legumes e salada de alface			logurte liquido
	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	Hambúrguer de legumes c/ arroz e salada			
	Sobremesa	Fruta da época			

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- 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 13 a 17 Maio 2024

Semana 4

DIA	PRATO	EMENTA	J1/EB1	2º e 3º C	LANCHE
2ª FEIRA	Sopa	Feijão com nabiças			Pão (forno lenha) com queijo
	Prato	Esparguete á bolonhêsa			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			Bolo caseiro (fatia)
	Prato	Saladinha de peixe com batata ,cenoura ,ervilhas e ovo ralado			Pão com manteiga
	Vegetariano	Arroz de soja no forno com cenoura ripada e alface			logurte aromas
	Sobremesa	Gelatina /Fruta			
4ª FEIRA	Sopa	Lombardo			Pão com Queijo
	Prato	Febras de porco arroz de cenoura			Pão com manteiga
	Vegetariano	Ovo cozido, batata, cenoura e feijão verde			Sumo DI /Leite simples (DI)
	Sobremesa	Gelatina /Fruta			
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			logurte liquido
	Sobremesa	Pudim /Fruta			
6ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes			Pão (forno lenha) 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 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 20 a 24 Maio 2024

Semana 5

DIA	PRATO	EMENTA	JJ/EB1	2º e 3º C	LANCHE
2ª FEIRA	Sopa	Macedónia			Pão (forno lenha) com queijo
	Prato	Ovos mexidos com salsicha e arroz branco			Pão (forno lenha) com manteiga
	Vegetariano	Feijão estufado com cenoura, lombardo e arroz			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
3ª FEIRA	Sopa	Juliana			Bolo caseiro (fatia)
	Prato	Bacalhau com natas			Pão com manteiga
	Vegetariano	Rissóis de tofu com arroz e feijão verde			logurte aromas
	Sobremesa	Fruta da época			
4ª FEIRA	Sopa	Alho francês			Pão com queijo
	Prato	Frango assado com arroz a batata frita			Pão com manteiga
	Vegetariano	Stroganoff 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			logurte liquido
	Sobremesa	Gelatina /Fruta			
6ª FEIRA	Sopa	Camponesa			Pão (forno lenha) 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 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.**