

**Semana de 10 a 14 Janeiro de 2022**

Semana 1

DIA	PRATO	EMENTA	V. Calórico (Kcal)		LANCHE	KCAL
			JJ/EB1	2º e 3º C		
	<i>Sopa</i>	Canja com massinhas	159	179	Pão (forno lenha) com queijo	195
2ª FEIRA	<i>Prato</i>	Rolo de carne com massa espiral	466	501	Pão (forno lenha) com manteiga	185
	<i>Vegetariano</i>	Lasanha de legumes	358	435	Leite simples (DI)	94
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	116	224/143		
	<i>Sopa</i>	Macedónia	101	113	Pão de leite com fiambre	184
3ª FEIRA	<i>Prato</i>	Paloco à Brás	571	713	Pão com manteiga	185
	<i>Vegetariano</i>	Alho francês à Brás	401	557	logurte liquido	114
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina /Fruta	152/116	152/143		
	<i>Sopa</i>	Creme de legumes	103	112	Pão com queijo	179
4ª FEIRA	<i>Prato</i>	Feijoadinha (carne de porco aos cubos, com feijão branco, lombardo e arroz) (CRIANÇASESPARGEUTE A BOLONHESA )	501	661	Pão com manteiga	185
	<i>Vegetariano</i>	Chili de soja, com feijão branco, cenoura e lombardo	571	784	Sumo DI /Leite simples (DI)	87/94
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	116	143		
	<i>Sopa</i>	Caldo verde	86	174	Bolo caseiro (fatia)	187
5ª FEIRA	<i>Vegetariano</i>	Filetes de peixe no forno com arroz alegre	361	449	Pão com manteiga	185
	<i>Vegetariano</i>	Crepe de legumes com arroz de cenoura e salada de alface	425	510	logurte aromas	89
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina /Fruta	152/116	305/143		
	<i>Sopa</i>	Grão com feijão verde	228	237	Pão (forno lenha) com manteiga	185
6ª FEIRA	<i>Prato</i>	Frango assado com esparguete	584	766	Leite simples (DI)	94
	<i>Vegetariano</i>	Hambúguer de espinafres com esparguete e salada de tomate	468	740		
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	116	143		

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 17 a 21 Janeiro de 2022**
**Semana 2**

DIA	PRATO	EMENTA	V. Calórico (Kcal)		LANCHE	KCAL
			Jl/EB1	2º e 3º C		
2ª FEIRA	Sopa	Canja com massinhas	159	179	Pão (forno lenha) com queijo	195
	Prato	Esparguete à bolonhesa (vacca)	503	643	Pão (forno lenha) com manteiga	185
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com arroz e ovo mexido	495	657	Leite simples (DI)	94
	Sobremesa	Fruta da época	116	224/143		
3ª FEIRA	Sopa	Feijão com nabiças	209	216	Pão de leite com fiambre	184
	Prato	Salada de atum com feijão frade	620	801	Pão com manteiga	185
	Vegetariano	Salada de feijão frade, ovo e cenoura aos cubos	467	701	logurte liquido	114
	Sobremesa	Gelatina/Fruta	152/116	152/143		
4ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora	95	102	Pão com queijo	179
	Prato	Arroz de aves com salada	592	774	Pão com manteiga	185
	Vegetariano	Gratinado de soja, com molho branco, macarronete e cenoura ripada	471	627	Sumo DI /Leite simples (DI)	87/94
	Sobremesa	Fruta da época	116	143		
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	86	102	Bolo caseiro (fatia)	187
	Prato	Pescada no forno com salada a camponesa	367	453	Pão com manteiga	185
	Vegetariano	Rissóis de espinafres, arroz de feijão e salada de tomate	556	627	logurte aromas	89
	Sobremesa	Pudim /Fruta	224/116	143		
6ª FEIRA	Sopa	Agrião	94	103	Pão (forno lenha) com manteiga	185
	Prato	Tirinhas de porco estufadas e arroz branco	437	560	Leite simples (DI)	94
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com arroz de legumes	445	586		
	Sobremesa	Fruta da época	116	143		

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 24 a 28 Janeiro de 2022**
**Semana 3**

DIA	PRATO	EMENTA	V. Calórico (Kcal)		LANCHE	KCAL
			JI/EB1	2º e 3º C		
	<i>Sopa</i>	Canja com massinhas	159	179	Pão (forno lenha) com queijo	195
2ª FEIRA	<i>Prato</i>	Almôndegas mistas estufadas com esparguete	499	632	Pão (forno lenha) com manteiga	185
	<i>Vegetariano</i>	Bolonhesa de soja com salada	475	629	Leite simples (DI)	94
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	116	224/143		
	<i>Sopa</i>	Couve flor	100	109	Pão de leite com fiambre	184
3ª FEIRA	<i>Prato</i>	Saladinha de grão com bacalhau e ovo cozido	611	767	Pão com manteiga	185
	<i>Vegetariano</i>	Ovo cozido, com grão, batata e cenoura	535	603	logurte liquido	114
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina /Fruta	152/116	152/143		
	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura	88	97	Semana de 0 a 10 Dezembro de 2021	179
4ª FEIRA	<i>Prato</i>	Empadão de frango	544	704	Pão com manteiga	185
	<i>Vegetariano</i>	Arroz de soja no forno com cenoura ripada	475	628	Sumo DI /Leite simples (DI)	87/94
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	116	143		
	<i>Sopa</i>	Caldo verde	86	174	Bolo caseiro (fatia)	187
5ª FEIRA	<i>Prato</i>	Douradinhos no forno com arroz alegre	456	559	Pão com manteiga	185
	<i>Vegetariano</i>	Empadão de legumes e salada de alface	493	646	logurte aromas	89
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina /Fruta	152/116	305/143		
	<i>Sopa</i>	Saloia	203	212	Pão (forno lenha) com manteiga	185
6ª FEIRA	<i>Prato</i>	Carne assada com massa espiral	410	534	Leite simples (DI)	94
	<i>Vegetariano</i>	Hambúrguer de legumes com arroz e salada	495	764		
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	116	143		

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 Janeiro a 04 Fevereiro de 2022**

Semana 4

DIA	PRATO	EMENTA	V. Calórico (Kcal)		LANCHE	KCAL
			JI/EB1	2º e 3º C		
	<i>Sopa</i>	Canja com massinhas	159	179	Pão (forno lenha) com queijo	195
2ª FEIRA	<i>Prato</i>	Hambúrguer de aves com esparguete	385	513	Pão (forno lenha) com manteiga	185
	<i>Vegetariano</i>	Hambúrguer de couve flor e queijo com esparguete e salada	445	490	Leite simples (DI)	94
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	116	224/143		
	<i>Sopa</i>	Feijão com espinafres	204	213	Pão de leite com fiambre	184
3ª FEIRA	<i>Prato</i>	Bacalhau gratinado com espinafres	391	509	Pão com manteiga	185
	<i>Vegetariano</i>	Arroz de soja no forno com cenoura ripada e alface	475	628	logurte liquido	114
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina /Fruta	152/116	152/143		
	<i>Sopa</i>	Juliana	93	102	Pão com Queijo	179
4ª FEIRA	<i>Prato</i>	Perninha de peru no forno com massa lacinhos	487	639	Pão com manteiga	185
	<i>Vegetariano</i>	Rissóis de tofú com arroz e feijão verde	556	713	Sumo DI /Leite simples (DI)	87/94
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	116	143		
	<i>Sopa</i>	Caldo verde	86	174	Bolo caseiro (fatia)	187
5ª FEIRA	<i>Prato</i>	Arroz de atum	441	565	Pão com manteiga	185
	<i>Vegetariano</i>	Ovo cozido, batata, ervilha e cenoura	363	427	logurte aromas	89
	<i>Sobremesa</i>	Pudim /Fruta	224/116	143		
	<i>Sopa</i>	Creme de legumes	103	112	Pão (forno lenha) com manteiga	185
6ª FEIRA	<i>Prato</i>	Cubinhos de carne de porco estufados com cogumelos e puré de batata	377	463	Leite simples (DI)	94
	<i>Vegetariano</i>	Rancho vegetariano (grão, massa, cenoura, lombardo)	446	497		
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	116	143		

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 07 a 11 Fevereiro de 2022**
**Semana 5**

DIA	PRATO	EMENTA	V. Calórico (Kcal)		LANCHE	KCAL
			Jl/EB1	2º e 3º C		
	<i>Sopa</i>	Canja com massinhas	159	179	Pão (forno lenha) com queijo	195
2ª FEIRA	<i>Prato</i>	Ovos mexidos com salsicha e arroz branco	414	594	Pão (forno lenha) com manteiga	185
	<i>Vegetariano</i>	Feijão estufado com cenoura, lombardo e arroz	418	703	Leite simples (DI)	94
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	116	224/143		
	<i>Sopa</i>	Lombardo	96	107	Pão de leite com fiambre	184
3ª FEIRA	<i>Prato</i>	Massinha de peixe com coentros	362	474	Pão com manteiga	185
	<i>Vegetariano</i>	Ovo cozido, batata, cenoura e feijão verde	345	412	logurte liquido	114
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina /Fruta	152/116	152/143		
	<i>Sopa</i>	Alho francês	98	107	Pão com queijo	179
4ª FEIRA	<i>Prato</i>	Jardineira de frango	482	584	Pão com manteiga	185
	<i>Vegetariano</i>	Strogonoff de cogumelos, com massa espiral e salada	553	551	Sumo DI /Leite simples (DI)	87/94
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	116	143		
	<i>Sopa</i>	Caldo verde	86	174	Bolo caseiro (fatia)	187
5ª FEIRA	<i>Prato</i>	Filetes de pescada no forno com alho francês e arroz branco	390	490	Pão com manteiga	185
	<i>Vegetariano</i>	Tortilha de legumes	345	503	logurte aromas	89
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina /Fruta	152/116	152/143		
	<i>Sopa</i>	Camponesa	204	212	Pão (forno lenha) com manteiga	185
6ª FEIRA	<i>Prato</i>	Carne de vaca gratinada com massa penne	533	696	Leite simples (DI)	94
	<i>Vegetariano</i>	Empadão de soja com cenoura ripada	453	600		
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	116	143		

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.**