Externato Flor do Campo

PROCATERING, Lda

Semana de 18 a 22 Março 2024

Semana 1

DIA	PRATO	EMENTA	JI/EB1	2º e 3º C	LANCHE
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	Feijoadinha (carne de porco aos cubos, com feijão branco, lombardo e arroz) (CRIANÇAS ESPARGELITE 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			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			Iogurte liquido
	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 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 disponivel 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**.

Externato Flor do Campo

PROCATERING, Lda

Semana de 25 a 29 Março 2024

Semana 2

DIA	PRATO	EMENTA	JI/EB1	2º e 3º C	LANCHE	
	Sopa	Saloia			Pão (forno lenha) com queijo	
2ª FEIRA	*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				
	Sopa	Feijão com nabiças			Bolo caseiro (fatia)	
3ª FEIRA	*Prato*	Massa com atum gratinada			Pão com manteiga	
	Vegetariano	Salada de feijão frade, ovo e cenoura aos cubos			logurte aromas	
	Sobremesa	Gelatina/Fruta				
	Sopa	Creme de abóbora			Pão com queijo	
4ª FEIRA	*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				
	Sopa	Caldo verde			Pão de leite com fiambre	
5ª FEIRA	*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				
	Sopa	Agrião			Pão (forno lenha) com manteiga	
6ª FEIRA	*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 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 disponivel 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**.

Externato Flor do Campo

PROCATERING, Lda

Semana de 01 a 05 Abril 2024

Semana 3

DIA	PRATO	EMENTA	JI/EB1	2º e 3º C	LANCHE	
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			Iogurte 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			Iogurte 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 disponivel 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**.

Externato Flor do Campo

PROCATERING, Lda

Semana de 08 a 12 Abril 2024

Semana 4

DIA	PRATO	EMENTA	JI/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			Iogurte aromas	
	Sobremesa	Gelatina /Fruta				
4ª FEIRA	*Sopa*	Lombardo			Pão com Queijo	
	Prato	Febras de porcoco 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			Iogurte 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 disponivel 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**.

Externato Flor do Campo

PROCATERING, Lda

Semana de 15 a 19 Abril 2024

Semana 5

DIA	PRATO	EMENTA	JI/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 tofú com arroz e feijão verde			Iogurte 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	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	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 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 disponivel 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**.