



EMENTA ESCOLAR 6

DATA: 30 Novembro a 4 Dezembro

Segunda – feira

Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Salada de bacalhau com grão e ovo
Vegetariano	Salada de soja fina com grão e ovo
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
Sobremesa	Fruta da época variada



Terça – feira

Sopa	Caldo verde
Prato	Almondegas aves e arroz
Vegetariano	Almondegas vegetarianas com arroz
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Fruta da época variada



Quarta – feira

Sopa	Crema de legumes
Prato	Salada de salmão com legumes e massa espiral
Vegetariano	Massa de legumes e seitan
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
Sobremesa	Fruta da época



Quinta – feira

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Alho francês a Brás
Vegetariano	Alho francês a Brás
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Pudim



Sexta – feira

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Peixe no forno com arroz colorido
Vegetariano	Tofu no forno com legumes e arroz colorido
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
Sobremesa	Fruta da época



	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	Leite	logurte	Leite	logurte	Leite
  	Pão com Fiambre	Pão com queijo de barrar	Pão com manteiga	Pão com Queijo	Pão com fiambre de peru

? – Pode conter vestígios de

Legenda Alergénios:

✓ – Contém



Esta ementa pode se alterada, por imprevistos de caracter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha



EMENTA ESCOLAR 1

DATA: 7 a 11 de Dezembro

Segunda – feira

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Esparguete à bolonhesa
Vegetariano	Soja à bolonhesa
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
Sobremesa	Fruta da época



Terça – feira

Sopa	Sopa de nabijas
Prato	Bacalhau com natas
Vegetariano	Tiras de seitan com molho de natas
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
Sobremesa	Fruta da época



Quarta – feira

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Arroz de frango com legumes
Vegetariano	Arroz de legumes e cuscuz
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Fruta da época



Quinta – feira

Sopa	Sopa Juliana
Prato	Empadão de atum
Vegetariano	Empadão de legumes
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
Sobremesa	Gelatina



Sexta – feira

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Rancho de vaca com massa, lombardo, cenoura e grão
Vegetariano	Rancho de legumes
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Fruta da época



2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Lanche



Leite

Pão com Fiambre

logurte

Pão com queijo de barrar

Leite

Pão com manteiga

logurte

Pão com Queijo

Leite

Pão com Fiambre de peru

Legenda Alergénios:

✓ – Contém ? – Pode conter vestígios de



Esta ementa pode se alterada, por imprevistos de caracter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha



EMENTA ESCOLAR 2

DATA: 14 a 18 de Dezembro

Segunda – feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Filete de peixe panado no forno com arroz de cenoura
Vegetariano	Filetes de legumes panado com arroz de cenoura
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)
Sobremesa	Fruta da época



Terça – feira

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Frango Guisado com batata no forno
Vegetariano	Soja grossa guisada com batata no forno
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Fruta da época



Quarta – feira

Sopa	Sopa de lombardo
Prato	Massada de tamboril com legumes
Vegetariano	Massada de seitan e legumes
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)
Sobremesa	Salada de fruta



Quinta – feira

Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Bifanas com arroz de tomate
Vegetariano	Tofu com arroz de tomate
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Fruta da época



Sexta – feira

Sopa	Sopa de ervilhas
Prato	Lombinhos de pescada com ovo, batata e cenoura
Vegetariano	Salteado de seitan e legumes ovo, batata e cenoura
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)
Sobremesa	Fruta da época



2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Lanche



Leite

Pão com Fiambre

logurte

Pão com queijo de barrar

Leite

Pão com manteiga

logurte

Pão com Queijo

Leite

Pão com Fiambre de peru

Legenda Alergénios:

✓ – Contém ? – Pode conter vestígios de





EMENTA ESCOLAR 3

DATA: 21 a 25 de Dezembro

Segunda – feira

Sopa	Sopa de grão e espinafres
Prato	Panado de frango no forno com esparguete
Vegetariano	Panado de tofu com esparguete
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)
Sobremesa	Fruta da época



Terça – feira

Sopa	Sopa de corgette
Prato	Salada de bacalhau com grão ovo
Vegetariano	Salada de seitan com grão e ovo
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Fruta da época



Quarta – feira

Sopa	Sopa de legumes
Prato	Strogonoff de peru e arroz branco
Vegetariano	Strogonoff de legumes e arroz branco
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)
Sobremesa	Fruta da época



Quinta – feira

Sopa
Prato
Vegetariano
Salada
Sobremesa

VÉSPERA DE NATAL



Sexta – feira

Sopa
Prato
Vegetariano
Salada
Sobremesa

FERIADO - NATAL



	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	Leite	logurte	Leite	logurte	Leite
  	Pão com Fiambre	Pão com queijo de barrar	Pão com manteiga	Pão com Queijo	Pão com Compota

Legenda Alergénios:

✓ – Contém ? – Pode conter vestígios de



Esta ementa pode se alterada, por imprevistos de caracter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha



EMENTA ESCOLAR 4

DATA: 28 a 31 de Dezembro

Segunda – feira

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Bolonhesa de atum
Vegetariano	Bolonhesa soja
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
Sobremesa	Fruta da época



✓ ✓ ✓
✓ ✓

✓

Terça – feira

Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Salsichas frescas de aves com lombardo e arroz
Vegetariano	Salsichas vegetarianas com lombardo e arroz
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Fruta da época



✓

✓

?

?

✓

Quarta – feira

Sopa	Caldo verde
Prato	Lombos de pescada estufada em molho tomate com batata no forno
Vegetariano	Legumes estufados em molho tomate com batata
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
Sobremesa	Leite-creme



✓

✓

?

✓

✓

?

✓

✓

Quinta – feira

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Salada de frango com arroz cuscuz, milho, cenoura e azeitonas
Vegetariano	Legumes salteados com arroz, cuscuz, milho, cenoura e azeitonas
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Fruta da época



✓

✓

✓

?

✓

✓

✓

?

✓

Sexta – feira

Sopa	
Prato	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	



FERIADO – ANO NOVO

2ª feira

Leite

3ª feira

logurte

4ª feira

Leite

5ª feira

logurte

6ª feira

Leite

Lanche



Pão com Fiambre

Pão com queijo de barrar

Pão com manteiga

Pão com Queijo

Pão com fiambre de peru

Legenda Alergénios:

✓ – Contém ? – Pode conter vestígios de



Glúten

Lácteos

Ovos

Pescado

Soja

Azeitonas

Crustáceos

Frutas de casca

Algas

Molho

Grãos de sésamo

Doçes de chocolate e frutos

Moluscos

Trilobos

Esta ementa pode se alterada, por imprevistos de carácter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha