



EMENTA ESCOLAR 4

DATA: 5 a 9 Outubro

Segunda – feira



Sopa
Prato
Vegetariano
Salada
Sobremesa

FERIADO

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 Creme de cenoura
Prato Empadão de salmão desfiado e legumes
Vegetariano Empadão de soja fina e legumes
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

Legenda Alergénios:

✓ – Contém

? – Pode conter vestígios de



Gluten

Lactose

Ovos

Pesc

Soja

Azeitonas

Crustáceos

Frutas de casca

Appa

Mostardas

Grãos de sésamo

Dados de crosta e sementes

Moluscos

Traces

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



EMENTA ESCOLAR 5

DATA: 12 a 16 de Outubro

Segunda – feira

Sopa	Sopa de Agrião
Prato	Esparguete à carbonara
Vegetariano	Carbonara de legumes
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)
Sobremesa	Fruta da época



Terça – feira

Sopa	Sopa Juliana
Prato	Pescada com arroz de legumes
Vegetariano	Seitan com arroz de legumes
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Fruta da época



Quarta – feira

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Pernas de frango com arroz
Vegetariano	Hambúrguer cogumelos com arroz
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)
Sobremesa	Arroz doce



Quinta – feira

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Massada de peixe
Vegetariano	Massada de legumes com tofu
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Fruta da época



Sexta – feira

Sopa	Sopa de feijão branco
Prato	Bifanas com arroz
Vegetariano	Seitan com legumes e arroz
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)
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

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 6

DATA: 19 a 23 de Outubro

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	Creme 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: 26 a 30 de Outubro

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 nabiças
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