



EMENTA ESCOLAR 1

DATA: 14 a 18 de Setembro

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 nabicaças
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 carácter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha



EMENTA ESCOLAR 2

DATA: 21 a 25 de Setembro

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



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



EMENTA ESCOLAR 3

DATA: 28 de Setembro a 2 de Outubro

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	Sopa de juliana
Prato	Filete em tomatada com massa
Vegetariano	Tofu em tomatada com massa
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Mousse de chocolate



Sexta – feira

Sopa	Canja
Prato	Hambúrguer com arroz de ervilha
Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com arroz de ervilha
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 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