

Semana de 6 a 10 Janeiro 2025

Semana 1

DIA	PRATO	EMENTA	Jl/EB1		LANCHE
				2º e 3º C	
2ª FEIRA	Sopa	Canja com massinhas			Pão com queijo
	Prato	Almôndegas mistas estufadas com esparguete			Pão 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			logurte aromas
	Sobremesa	Gelatina /Fruta			
4ª FEIRA	Sopa	Lombardo			Pão com queijo
	Prato	Febras de porco com massa espiral tricolor			Pão com manteiga
	Vegetariano	Ovo cozido, batata, cenoura e feijão verde			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			logurte liquido
	Sobremesa	Doce /Fruta			
6ª FEIRA	Sopa	Grão com feijão verde			Pão 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 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- 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 13 a 17 Janeiro 2025

Semana 2

DIA	PRATO	EMENTA	LANCHE			
			J1/EB1	2º e 3º C		
	<i>Sopa</i>	Saloia			Pão com queijo	
2ª FEIRA	<i>Prato</i>	Hamburguer com arroz de cenoura			Pão com manteiga	
	<i>Vegetariano</i>	Ervilhas estufadas com arroz e ovo mexido			Leite simples (DI)	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época				
	<i>Sopa</i>	Feijão com nabijas			Bolo caseiro (fatia)	
3ª FEIRA	<i>Prato</i>	Massa com atum gratinada			Pão com manteiga	
	<i>Vegetariano</i>	Salada de feijão frade, ovo e cenoura aos cubos			logurte aromas	
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina/Fruta				
	<i>Sopa</i>	Creme de abóbora			Pão com queijo	
4ª FEIRA	<i>Prato</i>	Frango estufado com pure de batata			Pão com manteiga	
	<i>Vegetariano</i>	Gratinado de soja, com molho branco, macarronete e c			Sumo DI /Leite simples (DI)	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época				
	<i>Sopa</i>	Caldo verde			Pão de leite com fiambre	
5ª FEIRA	<i>Prato</i>	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate			Pão com manteiga	
	<i>Vegetariano</i>	Rissóis de espinafres, arroz de feijão e salada de tomate			logurte liquido	
	<i>Sobremesa</i>	Doce /Fruta				
	<i>Sopa</i>	Agrião			Pão com manteiga	
6ª FEIRA	<i>Prato</i>	Carne assada com massa tricolor			Leite simples (DI)	
	<i>Vegetariano</i>	Estufado de cogumelos com arroz de legumes				
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época				

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- 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 20 a 24 Janeiro 2025

Semana 3

DIA	PRATO	EMENTA	Jl/EB1		LANCHE
			2º	3º C	
	<i>Sopa</i>	Juliana			Pão com queijo
2ª FEIRA	<i>Prato</i>	Rolo de carne com massa espiral			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Lasanha de legumes			Leite simples (DI)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época			
	<i>Sopa</i>	Couve flor			Bolo caseiro (fatia)
3ª FEIRA	<i>Prato</i>	Empadão de atum com salada			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Ovo cozido, com grão, batata e cenoura			logurte liquido
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina /Fruta			
	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura			Pão com queijo
4ª FEIRA	<i>Prato</i>	Chili com arroz branco e salada			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Arroz de soja no forno c/ cenoura ripada			Sumo DI /Leite simples (DI)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época			
	<i>Sopa</i>	Caldo verde			Pão de leite com fiambre
5ª FEIRA	<i>Prato</i>	Tesourinhos no forno com arroz alegre			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Empadão de legumes e salada de alface			logurte liquido
	<i>Sobremesa</i>	Doce /Fruta			
	<i>Sopa</i>	Grão com feijão verde			Pão com manteiga
6ª FEIRA	<i>Prato</i>	Perna de peru assada com massa laços			Leite simples (DI)
	<i>Vegetariano</i>	Hambúguer de legumes c/ arroz e salada			
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época			

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- 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 27 a 31 Janeiro 2025

Semana 4

DIA	PRATO	EMENTA	LANCHE		
			Jl/EB1	2º e 3º C	
	<i>Sopa</i>	Feijão com nabiças			Pão com Queijo
2ª FEIRA	<i>Prato</i>	Esparguete á bolonhêsa			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Hambúrguer de couve flor e queijo com esparguete e salada			Leite simples (DI)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época			
	<i>Sopa</i>	Feijão com espinafres			Bolo caseiro (fatia)
3ª FEIRA	<i>Prato</i>	Calamares com arroz de cenoura			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Arroz de soja no forno com cenoura ripada e alface			logurte aromas
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina /Fruta			
	<i>Sopa</i>	Lombardo			Pão com Queijo
4ª FEIRA	<i>Prato</i>	Frago assado com arroz e batata frita			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Ovo cozido, batata, cenoura e feijão verde			Sumo DI /Leite simples (DI)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época			
	<i>Sopa</i>	Caldo verde			Pão de leite com fiambre
5ª FEIRA	<i>Prato</i>	Arroz de atum com salada			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Ovo cozido, batata, ervilha e cenoura			logurte liquido
	<i>Sobremesa</i>	Doce /Fruta			
	<i>Sopa</i>	Creme de legumes			Pão com manteiga
6ª FEIRA	<i>Prato</i>	Empadão de carne com salada			Leite simples (DI)
	<i>Vegetariano</i>	Rancho vegetariano (grão, massa, cenoura, lombardo)			
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época			

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 3 a 7 Fevereiro 2025

Semana 5

DIA	PRATO	EMENTA	LANCHE		
			J1/EB1	2º e 3º C	
	<i>Sopa</i>	Macedónia			Pão com queijo
2ª FEIRA	<i>Prato</i>	Ovos mexidos com salsicha e arroz branco			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Feijão estufado com cenoura, lombardo e arroz			Leite simples (DI)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época			
	<i>Sopa</i>	Juliana			Pão com manteiga
3ª FEIRA	<i>Prato</i>	Bacalhau com natas			Bolo caseiro (fatia)
	<i>Vegetariano</i>	Rissóis de tofu com arroz e feijão verde			logurte aromas
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina/Fruta			
	<i>Sopa</i>	Alho francês			Pão com queijo
4ª FEIRA	<i>Prato</i>	Feijoadilha com entrecosto e enchidos (espargue a bolonhesa)			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Strogonoff de cogumelos, com massa espiral e salada			Sumo DI /Leite simples (DI)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época			
	<i>Sopa</i>	Caldo verde			Pão de leite com fiambre
5ª FEIRA	<i>Prato</i>	Tesourinhos com arroz e salada			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Tortilha de legumes			logurte liquido
	<i>Sobremesa</i>	Doce /Fruta			
	<i>Sopa</i>	Camponesa			Pão com manteiga
6ª FEIRA	<i>Prato</i>	Carne de vaca estufada com massa espiral			Leite simples (DI)
	<i>Vegetariano</i>	Empadão de soja com cenoura ripada			
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época			

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.**