

Semana de 16 a 20 Setembro 2024

Semana 1

DIA	PRATO	EMENTA	JJ/EB1	2º e 3º C	LANCHE
	<i>Sopa</i>	Canja com massinhas			Pão (forno lenha) com queijo
2ª FEIRA	<i>Prato</i>	Almôndegas mistas estufadas com esparguete			Pão (forno lenha) com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Bolonhesa de soja com salada			Leite simples (DI)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época			
	<i>Sopa</i>	Macedónia			Bolo caseiro (fatia)
3ª FEIRA	<i>Prato</i>	Bacalhau à Brás			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Alho francês à Brás			Iogurte aromas
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina /Fruta			
	<i>Sopa</i>	Lombardo			Pão com queijo
4ª FEIRA	<i>Prato</i>	Febras de porco com massa espiral tricolor			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Ovo cozido, batata, cenoura e feijão verde			Sumo DI /Leite simples (DI)
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina /Fruta			
	<i>Sopa</i>	Caldo verde			Pão de leite com fiambre
5ª FEIRA	<i>Vegetariano</i>	Filetes de peixe no forno com arroz alegre			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Crepe de legumes com arroz de cenoura e salada de alface			Iogurte líquido
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina /Fruta			
	<i>Sopa</i>	Grão com feijão verde			Pão (forno lenha) com manteiga
6ª FEIRA	<i>Prato</i>	Empadão de frango			Leite simples (DI)
	<i>Vegetariano</i>	Hambúrguer de espinafres com esparguete e salada de tomate			
	<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 23 a 27 Setembro 2024

Semana 2

DIA	PRATO	EMENTA	J1/EB1		LANCHE
				2º e 3º C	
	<i>Sopa</i>	Saloia			Pão (forno lenha) com queijo
2ª FEIRA	<i>Prato</i>	Hamburguer com arroz de cenoura			Pão (forno lenha) 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>	Pudim /Fruta			
	<i>Sopa</i>	Agrião			Pão (forno lenha) 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 30 Setembro a 04 Outubro 2024

Semana 3

DIA	PRATO	EMENTA	Jl/EB1		LANCHE
			2º e 3º C		
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 o vo cozido			Pão com manteiga
	Vegetariano	Ovo cozido, com grão, batata e cenoura			logurte 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	Tesourinhos no forno com arroz alegre			Pão com manteiga
	Vegetariano	Empadão de legumes e salada de alface			logurte 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	Hambúguer de legumes c/ arroz e salada			
	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- 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 07 a 11 Outubro 2024

Semana 4

DIA	PRATO	EMENTA	LANCHE		
			Jl/EB1	2º e 3º C	
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	Calamares com arroz de cenoura			Pão com manteiga
	Vegetariano	Arroz de soja no forno com cenoura ripada e alface			logurte aromas
	Sobremesa	Gelatina /Fruta			
4ª FEIRA	Sopa	Lombardo			Pão com Queijo
	Prato	Frago assado com arroz e batata frita			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			logurte 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 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 14 a 18 Outubro 2024

Semana 5

DIA	PRATO	EMENTA	LANCHE		
			J1/EB1	2º e 3º C	
2ª FEIRA	Sopa	Macedónia			Pão 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 tofu com arroz e feijão verde			logurte aromas
	Sobremesa	Fruta da época			
4ª FEIRA	Sopa	Alho francês			Pão com queijo
	Prato	Feijoadilha com entrecosto e enchidos (espargue a bolonhesa)			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			logurte liquido
	Sobremesa	Gelatina /Fruta			
6ª FEIRA	Sopa	Camponesa			Pão 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 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.**

