

Semana de 13 a 17 Setembro de 2021

Semana 1

DIA	PRATO	EMENTA	V. Calórico (Kcal)		LANCHE	KCAL
			JJ/EB1	2º e 3º C		
	Sopa	Canja com massinhas	159	179	Pão (forno lenha) com queijo	195
2ª FEIRA	Prato	Rolo de carne com massa espiral	466	501	Pão (forno lenha) com manteiga	185
	Vegetariano	Lasanha de legumes	358	435	Leite simples (DI)	94
	Sobremesa	Fruta da época	116	224/143		
	Sopa	Macedónia	101	113	Pão de leite com fiambre	184
3ª FEIRA	Prato	Paloco à Brás	571	713	Pão com manteiga	185
	Vegetariano	Alho francês à Brás	401	557	logurte liquido	114
	Sobremesa	Gelatina /Fruta	152/116	152/143		
	Sopa	Creme de legumes	103	112	Pão com chouriço	179
4ª FEIRA	Prato	Feijoadinha (carne de porco aos cubos, com feijão branco, lombardo e arroz)	501	661	Pão com manteiga	185
	Vegetariano	Chili de soja, com feijão branco, cenoura e lombardo	571	784	Sumo DI /Leite simples (DI)	87/94
	Sobremesa	Fruta da época	116	143		
	Sopa	Caldo verde	86	174	Bolo caseiro (fatia)	187
5ª FEIRA	Vegetariano	Filetes de peixe no forno com arroz alegre	361	449	Pão com manteiga	185
	Vegetariano	Crepe de legumes com arroz de cenoura e salada de alface	425	510	logurte aromas	89
	Sobremesa	Gelatina /Fruta	152/116	305/143		
	Sopa	Grão com feijão verde	228	237	Pão (forno lenha) com manteiga	185
6ª FEIRA	Prato	Frango assado com esparguete	584	766	Leite simples (DI)	94
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com esparguete e salada de tomate	468	740		
	Sobremesa	Fruta da época	116	143		

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 Setembro de 2021

Semana 2

DIA	PRATO	EMENTA	V. Calórico (Kcal)		LANCHE	KCAL
			JI/EB1	2º e 3º C		
	Sopa	Canja com massinhas	159	179	Pão (forno lenha) com queijo	195
2ª FEIRA	Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca)	503	643	Pão (forno lenha) com manteiga	185
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com arroz e ovo mexido	495	657	Leite simples (DI)	94
	Sobremesa	Fruta da época	116	224/143		
	Sopa	Feijão com nabiças	209	216	Pão de leite com fiambre	184
3ª FEIRA	Prato	Salada de atum com feijão frade	620	801	Pão com manteiga	185
	Vegetariano	Salada de feijão frade, ovo e cenoura aos cubos	467	701	logurte liquido	114
	Sobremesa	Gelatina/Fruta	152/116	152/143		
	Sopa	Crepe de abóbora	95	102	Pão com chouriço	179
4ª FEIRA	Prato	Arroz de aves c/ legumes	592	774	Pão com manteiga	185
	Vegetariano	Gratinado de soja, com molho branco, macarronete e cenoura ripada	471	627	Sumo DI /Leite simples (DI)	87/94
	Sobremesa	Fruta da época	116	143		
	Sopa	Caldo verde	86	102	Bolo caseiro (fatia)	187
5ª FEIRA	Prato	Pescada no forno com salada a camponesa	367	453	Pão com manteiga	185
	Vegetariano	Rissóis de espinafres, arroz de feijão e salada de tomate	556	627	logurte aromas	89
	Sobremesa	Pudim /Fruta	224/116	143		
	Sopa	Agrião	94	103	Pão (forno lenha) com manteiga	185
6ª FEIRA	Prato	Tirinhas de porco estufadas e arroz branco	437	560	Leite simples (DI)	94
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com arroz de legumes	445	586		
	Sobremesa	Fruta da época	116	143		

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 alérgenos: 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 Setembro a 01 Outubro de 2021

Semana 3

DIA	PRATO	EMENTA	V. Calórico (Kcal)		LANCHE	KCAL
			JI/EB1	2º e 3º C		
	Sopa	Canja com massinhas	159	179	Pão (forno lenha) com queijo	195
2ª FEIRA	Prato	Almôndegas mistas estufadas com esparguete	499	632	Pão (forno lenha) com manteiga	185
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com salada	475	629	Leite simples (DI)	94
	Sobremesa	Fruta da época	116	224/143		
	Sopa	Couve flor	100	109	Pão de leite com fiambre	184
3ª FEIRA	Prato	Saladinha de grão com bacalhau e ovo cozido	611	767	Pão com manteiga	185
	Vegetariano	Ovo cozido, com grão, batata e cenoura	535	603	logurte liquido	114
	Sobremesa	Gelatina /Fruta	152/116	152/143		
	Sopa	Creme de cenoura	88	97	Pão com chouriço	179
4ª FEIRA	Prato	Empadão de frango	544	704	Pão com manteiga	185
	Vegetariano	Arroz de soja no forno com cenoura ripada	475	628	Sumo DI /Leite simples (DI)	87/94
	Sobremesa	Fruta da época	116	143		
	Sopa	Caldo verde	86	174	Bolo caseiro (fatia)	187
5ª FEIRA	Prato	Douradinhos no forno com arroz alegre	456	559	Pão com manteiga	185
	Vegetariano	Empadão de legumes e salada de alface	493	646	logurte aromas	89
	Sobremesa	Gelatina /Fruta	152/116	305/143		
	Sopa	Saloia	203	212	Pão (forno lenha) com manteiga	185
6ª FEIRA	Prato	Carne assada com massa espiral	410	534	Leite simples (DI)	94
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes com arroz e salada	495	764		
	Sobremesa	Fruta da época	116	143		

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 alérgenos: 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 04 a 08 Outubro de 2021

Semana 4

DIA	PRATO	EMENTA	V. Calórico (Kcal)		LANCHE	KCAL
			JI/EB1	2º e 3º C		
	Sopa	Canja com massinhas	159	179	Pão (forno lenha) com queijo	195
2ª FEIRA	Prato	Hambúrguer de aves com esparguete	385	513	Pão (forno lenha) com manteiga	185
	Vegetariano	Hambúrguer de couve flor e queijo com esparguete e salada	445	490	Leite simples (DI)	94
	Sobremesa	Fruta da época	116	224/143		
	Sopa	FERIADO				
3ª FEIRA	Prato					
	Vegetariano					
	Sobremesa					
	Sopa	Juliana	93	102	Pão com chouriço	179
4ª FEIRA	Prato	Perninha de peru no forno com massa lacinhas	487	639	Pão com manteiga	185
	Vegetariano	Rissóis de tofu com arroz e feijão verde	556	713	Sumo DI /Leite simples (DI)	87/94
	Sobremesa	Fruta da época	116	143		
	Sopa	Caldo verde	86	174	Bolo caseiro (fatia)	187
5ª FEIRA	Prato	Arroz de atum	441	565	Pão com manteiga	185
	Vegetariano	Ovo cozido, batata, ervilha e cenoura	363	427	logurte aromas	89
	Sobremesa	Pudim /Fruta	224/116	143		
	Sopa	Crema de legumes	103	112	Pão (forno lenha) com manteiga	185
6ª FEIRA	Prato	Cubinhos de carne de porco estufados com cogumelos e puré de batata	377	463	Leite simples (DI)	94
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, massa, cenoura, lombardo)	446	497		
	Sobremesa	Fruta da época	116	143		

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 alérgenos: 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 11 a 15 Outubro de 2021

Semana 5

DIA	PRATO	EMENTA	V. Calórico (Kcal)		LANCHE	KCAL
			JI/EB1	2º e 3º C		
	<i>Sopa</i>	Canja com massinhas	159	179	Pão (forno lenha) com queijo	195
2ª FEIRA	<i>Prato</i>	Ovos mexidos com salsicha e arroz branco	414	594	Pão (forno lenha) com manteiga	185
	<i>Vegetariano</i>	Feijão estufado com cenoura, lombardo e arroz	418	703	Leite simples (DI)	94
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	116	224/143		
	<i>Sopa</i>	Lombardo	96	107	Pão de leite com fiambre	184
3ª FEIRA	<i>Prato</i>	Massinha de peixe com coentros	362	474	Pão com manteiga	185
	<i>Vegetariano</i>	Ovo cozido, batata, cenoura e feijão verde	345	412	logurte liquido	114
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina /Fruta	152/116	152/143		
	<i>Sopa</i>	Alho francês	98	107	Pão com chouriço	179
4ª FEIRA	<i>Prato</i>	Jardineira de frango	482	584	Pão com manteiga	185
	<i>Vegetariano</i>	Strogonoff de cogumelos, com massa espiral e salada	553	551	Sumo DI /Leite simples (DI)	87/94
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	116	143		
	<i>Sopa</i>	Caldo verde	86	174	Bolo caseiro (fatia)	187
5ª FEIRA	<i>Prato</i>	Filetes de pescada no forno com alho francês e arroz branco	390	490	Pão com manteiga	185
	<i>Vegetariano</i>	Tortilha de legumes	345	503	logurte aromas	89
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina /Fruta	152/116	152/143		
	<i>Sopa</i>	Camponesa	204	212	Pão (forno lenha) com manteiga	185
6ª FEIRA	<i>Prato</i>	Carne de vaca gratinada com massa <i>penne</i>	533	696	Leite simples (DI)	94
	<i>Vegetariano</i>	Empadão de soja com cenoura ripada	453	600		
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	116	143		

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 alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rijas, 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.**