



EMENTA | II e 1º Ciclo

22 de dezembro a 26 de dezembro



Segunda-feira

Sopa	Creme de Ervilhas
Prato Principal	Arroz de Atum ⁴
Vegetariano	Empadão de lentilhas, cenoura e espinafres (com arroz)
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Cenoura
Prato Principal	Febras estufado com esparguete ¹
Vegetariano	Esparguete c/ salteado de cogumelos, curgete e grão ¹
Hortícolas ¹²	Rúcula, tomate e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	
Prato Principal	
Vegetariano	Véspera de Natal
Hortícolas ¹²	
Sobremesa	

Quinta-feira

Sopa	
Prato Principal	
Vegetariano	Natal
Hortícolas ¹²	
Sobremesa	

Sexta-feira

Sopa	Canja
Prato Principal	Salmão com fusili e legumes ^{1,4}
Vegetariano	Fusilli, ovo ralado, grão e legumes salteados ¹
Hortícolas ¹²	Tomate, pepino e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidos pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



vendas novas
small letter logo with service extension

EMENTA | 1º e 2º Ciclo

29 de dezembro a 02 de janeiro



Segunda-feira

Sopa	Feijão Verde
Prato Principal	Bolonhesa com esparguete ¹
Vegetariano	Massada de grão e legumes ¹
Hortícolas ¹²	Alface, beterraba e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Creme Alho Francês
Prato Principal	Arroz de Aves
Vegetariano	Tofu com batata, abóbora e cenoura no forno ^{1,6}
Hortícolas ¹²	Rúcula, cenoura e pimento vermelho
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Véspera de Ano Novo
Prato Principal	
Vegetariano	
Hortícolas ¹²	
Sobremesa	

Quinta-feira

Sopa	Ano Novo
Prato Principal	
Vegetariano	
Hortícolas ¹²	
Sobremesa	

Sexta-feira

Sopa	Couve Flor
Prato Principal	Cavala com batata e feijão frade
Vegetariano	Feijoada de legumes (abóbora, beringela, cenoura, lombardo) com arroz
Hortícolas ¹²	Tomate, cenoura e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidos pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA 1 | 1º e 2º Ciclo

05 de janeiro a 09 de janeiro



Segunda-feira

Sopa	Creme de Cenoura
Prato Principal	Almondegas ¹² com Esparguete ¹
Vegetariano	Salteado de cogumelos, curgete e ervilhas com esparguete ¹
Hortícolas¹²	Alface, cenoura e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Feijão branco com Repolho
Prato Principal	Pescada ⁴ cozida com batata, legumes e ovo ³
Vegetariano	Favas estufadas com hortaliça
Hortícolas¹²	Brócolos, Cenoura, Feijão-verde
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Brócolos
Prato Principal	Perna de peru com massa ¹
Vegetariano	Massada ¹ de grão ¹² com legumes
Hortícolas¹²	Alface, couve roxa e milho
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Agrião
Prato Principal	Arroz de pote ¹⁴
Vegetariano	Feijoada ¹² de legumes com arroz
Hortícolas¹²	Alface, tomate e beterraba
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Legumes
Prato Principal	Vitela estufada com legumes e massa ¹
Vegetariano	Jardineira de lentilhas
Hortícolas¹²	Cenoura, feijão-verde, curgete
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidos pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA 2 | 1º e 2º Ciclo

12 de janeiro a 16 de janeiro



Segunda-feira

Sopa	Creme de alho francês
Prato Principal	Douradinhos ^{1,3,4,7} no forno com arroz de ervilhas
Vegetariano	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e milho
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Nabiças
Prato Principal	Frango estufado com esparguete ¹
Vegetariano	Lentilhas estufadas com esparguete ¹
Hortícolas ¹²	Alface, Milho e Couve Roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Feijão-verde
Prato Principal	Cavala ⁴ com batata, feijão frade e ovo ³
Vegetariano	Salada de feijão frade ¹² com batata e legumes
Hortícolas ¹²	Cenoura, brócolos e couve-flor
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Grão ¹² com espinafres
Prato Principal	Febras de cebolada com arroz
Vegetariano	Favas estufadas com hortalíça (lombardo e cenoura) e arroz
Hortícolas ¹²	Alface, agrião e cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Creme de coentros
Prato Principal	Salmão ⁴ com fusili ¹ e legumes
Vegetariano	Fusili ¹ de grão ¹² com ovo ³ e legumes
Hortícolas ¹²	Cenoura, brócolos e couve-coração
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidas pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA 3 | 1º e 1º Ciclo

19 de janeiro a 23 de janeiro



Segunda-feira

Sopa	Espinafre
Prato Principal	Bolonhesa com esparguete ¹
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete ¹
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Juliana
Prato Principal	Bacalhau ⁴ com grão ¹² e batata
Vegetariano	Grão com batata e legumes salteados
Hortícolas ¹²	Brócolos, cenoura e feijão-verde
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Creme de abóbora
Prato Principal	Arroz de aves
Vegetariano	Ratatouille de legumes com arroz de feijão ¹²
Hortícolas ¹²	Alface, milho e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Agrião
Prato Principal	Massinha ¹ de peixe (maruca) ⁴
Vegetariano	Massa ¹ Siciliana (massa, grão ¹² , alho-francês e tomate)
Hortícolas ¹²	Alface, agrião e cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Feijão ¹² manteiga com hortaliça
Prato Principal	Perna de porco estufada com arroz de cenoura
Vegetariano	Rancho vegetariano com feijão-vermelho ¹² e arroz
Hortícolas ¹²	Alface, beterraba e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidos pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA 4 | 1º e 2º Ciclo

26 de janeiro a 30 de janeiro



Segunda-feira

Sopa	Feijão-verde
Prato Principal	Coroa de atum com arroz ⁴
Vegetariano	Arroz de cogumelos com legumes salteados
Hortícolas ¹²	Alface, pepino e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Grão com Espinafres
Prato Principal	Vitela estufada com esparguete ¹
Vegetariano	Rancho Vegetariano ¹
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e milho
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Creme de coentros
Prato Principal	Bacalhau à Brás ^{3,4}
Vegetariano	Alho francês à Brás ³
Hortícolas ¹²	Alface, agrião e cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Canja
Prato Principal	Bifinhos de peru com arroz de ervilhas
Vegetariano	Strogonoff de lentilhas e cogumelos com arroz ⁶
Hortícolas ¹²	Alface, milho e couve roxa
Sobremesa	Gelatina

Sexta-feira

Sopa	Creme de couve-flor
Prato Principal	Salada Russa com pescada e ovo ^{3,4}
Vegetariano	Cuscuz com alho francês, ervilhas, cenoura e cogumelos ¹
Hortícolas ¹²	Agrião, tomate e cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidos pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA 5 | JI e 1º Ciclo

02 de fevereiro a 06 de fevereiro



Segunda-feira

Sopa	Creme de curgete
Prato Principal	Panados de frango com arroz de cenoura ^{1,3}
Vegetariano	Caril de grão com legumes e arroz ¹²
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Feijão manteiga com hortaliça
Prato Principal	Caldeirada de pota ^{2,4,14}
Vegetariano	Jardineira de legumes (com batata e ervilhas)
Hortícolas ¹²	Alface, beterraba e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Abóbora
Prato Principal	Arroz de pato ^{3,12}
Vegetariano	Feijoada de legumes com arroz ¹²
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Agrião
Prato Principal	Massinha de Peixe ^{1, 4}
Vegetariano	Lentilhas estufadas com massa ¹
Hortícolas ¹²	Alface, Cenoura e Milho
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Feijão-verde
Prato Principal	Chili com Arroz ¹²
Vegetariano	Chili vegetariano com Arroz ¹²
Hortícolas ¹²	Alface, couve roxa e cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidos pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA 6 | 1º e 2º Ciclo

09 de fevereiro a 13 de fevereiro



Segunda-feira

Sopa	Couve-flor
Prato Principal	Bacalhau à Brás ^{3,4}
Vegetariano	Caril de grão com legumes (beringela, cenoura e curgete) e arroz ¹²
Hortícolas ¹²	Alface, beterraba e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Agrião
Prato Principal	Frango estufado com esparguete ¹
Vegetariano	Lentilhas estufadas com esparguete ¹
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e milho
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Abóbora
Prato Principal	Salada de cavala com batata, feijão-frade e ovo ^{3, 4, 12}
Vegetariano	Salada mexicana (batata, feijão, ervilhas, cenoura e milho) ¹²
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Feijão com repolho
Prato Principal	Perna de peru com arroz de legumes
Vegetariano	Feijoada de cogumelos com feijão branco e arroz de legumes ¹²
Hortícolas ¹²	Alface, agrião e cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Feijão-verde
Prato Principal	Salmão com fusilli ^{1, 4}
Vegetariano	Favas estufadas com hortaliça (lombardo e cenoura)
Hortícolas ¹²	Brócolos, cenoura e lombardo
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidos pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



vendas novas

EMENTA 7 | 1º e 2º Ciclo

16 de fevereiro a 20 de fevereiro



Segunda-feira

Sopa

Cenoura

Prato Principal

Bolonhesa com Esparguete ^{1,12}

Vegetariano

Bolonhesa de Lentilhas com Esparguete ¹

Hortícolas ¹²

Alface, beterraba e tomate

Sobremesa

3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa

Prato Principal

Vegetariano

CARNAVAL

Hortícolas ¹²

Sobremesa

Quarta-feira

Sopa

Nabiça

Prato Principal

Rancho (grão, legumes e massa) ^{1,12}

Vegetariano

Rancho vegetariano (grão, legumes e massa) ^{1,12}

Hortícolas ¹²

Cenoura, couve-coração e feijão-verde

Sobremesa

3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Grão com espinafres

Prato Principal

Arroz de Atum ⁴

Vegetariano

Cuscuz com alho-frances, ervilhas, cenoura e cogumelos ¹

Hortícolas ¹²

Alface, cenoura e milho

Sobremesa

3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Creme de curgete com coentros

Prato Principal

Pá de Porco Estufada com Esparguete ¹

Vegetariano

Massa Siciliana ^{1, 12}

Hortícolas ¹²

Alface, tomate e pepino

Sobremesa

3 variedades de fruta da época

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidos pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA 8 | JI e 1º Ciclo

23 de fevereiro a 27 de fevereiro



Segunda-feira

Sopa	Couve-lombarda
Prato Principal	Filetes de Pescada com arroz ⁴
Vegetariano	Salteado de ervilhas, batata, repolho e berinjela em azeite e alho
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Espinafre
Prato Principal	Hamburguer com esparguete ^{1,12}
Vegetariano	Grão de tomatada com arroz ¹²
Hortícolas ¹²	Alface, agrião e cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Creme de Cenoura
Prato Principal	Maruca cozida com batata ⁴
Vegetariano	Empadão de cogumelos ^{1,3, 6, 7, 8, 12}
Hortícolas ¹²	Cenoura, brócolos e feijão-verde
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Canja
Prato Principal	Strogonoff com massa ^{4,7}
Vegetariano	Strogonoff de lentilhas e cogumelos com arroz ⁶
Hortícolas ¹²	Agrião, milho e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Nabiça
Prato Principal	Arroz de Bacalhau ⁴
Vegetariano	Feijão-vermelho salteado com cogumelos, espinafre e fusili
Hortícolas ¹²	Couve branca, cebola e cenoura
Sobremesa	Iogurte ^{6,7}

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidos pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.