



EMENTA 3 | 1º e 2º Ciclo

29 de setembro a 03 de outubro



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	Jardineira de vitela
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 4 | 1º e 2º Ciclo

06 de outubro a 10 de outubro



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	Agrião
Prato Principal	Bifinhos de peru com arroz de ervilhas
Vegetariano	Stroganoff 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 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, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA 5 | II e 1º Ciclo

13 de outubro a 17 de outubro



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	Massa de Peixe (maruca) ^{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

20 de outubro a 24 de outubro



Segunda-feira

Sopa	Couve-lombarda
Prato Principal	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}
Vegetariano	Salteado de ervilhas, batata, repolho e beringela 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 arroz 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 arroz 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	Salmão com fusili e legumes ^{1,4}
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.



EMENTA 7 | 1º e 1º Ciclo

27 de outubro a 31 de outubro



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	Juliana
Prato Principal	Pescada cozida com batata legumes ⁴
Vegetariano	Jardineira de legumes
Hortícolas ¹²	Cenoura, couve-flor e brócolos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

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, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.