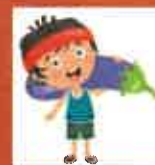




EMENTA 2 | JI e 1º Ciclo

01 de junho a 05 de junho



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	
Prato Principal	
Vegetariano	FERIADO
Hortícolas ¹²	
Sobremesa	

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, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA 7 | 1º e 2º Ciclo

08 de junho a 12 de junho



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	
Prato Principal	
Vegetariano	FERIADO
Hortícolas ¹²	
Sobremesa	

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 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.



vendas novas

EMENTA 6 | JI e 1º Ciclo

15 de junho a 19 de junho



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 rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA 1 | JI e 1º Ciclo

22 de junho a 26 de junho



Segunda-feira

Sopa	Creme de Cenoura
Prato Principal	Almondegas ¹² com Esparguete ¹
Vegetariano	Salteado de cogumelos, curgete e ervilhas com esparguete ¹
Hortícolas ¹²	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
Hortícolas ¹²	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
Hortícolas ¹²	Alface, couve roxa e milho
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Agrião
Prato Principal	Arroz de pota ¹⁴
Vegetariano	Feijoada ¹² de legumes com arroz
Hortícolas ¹²	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
Hortícolas ¹²	Cenoura, feijão-verde, curgete
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.



vendas novas

EMENTA 4 | JI e 1º Ciclo

29 de junho a 03 de julho



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 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.