vendas novas

EMENTA 1 | JI e 1º Ciclo

02 de Novembro a 06 de Novembro



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] batata e ovo [3]
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 (pescada) [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	Rancho vaca (grão, legumes e massa) [1,12]
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 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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [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]Tremoço, [14]Moluscos.

vendas novas

EMENTA 2 | JI e 1º Ciclo

09 de Novembro a 13 de Novembro



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	Lombo de porco estufado 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	Strogonoff de lentilhas e cogumelos com arroz [6]
Hortícolas [12]	Alface, milho e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [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]Tremoço, [14]Moluscos.

EMENTA 3 | JI e 1º Ciclo

16 de Novembro a 20 de Novembro



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	Maruca[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	Pá Porco estufada com 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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [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]Tremoço, [14]Moluscos.

EMENTA 4 | JI e 1º Ciclo

23 de Novembro a 27 de Novembro



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	Fatias de lombo de cebolada com arroz
Vegetariano	Favas estufadas com hortaliça (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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [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]Tremoço, [14]Moluscos.

EMENTA 5 | JI e 1º Ciclo

30 de Novembro a 04 de Dezembro



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	
Prato Principal	
Vegetariano	**FERIADO**
Hortícolas [12]	
Sobremesa	
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	Cavala [4] com batata, feijão frade e ovo [3]
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 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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [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]Tremoço, [14]Moluscos.

EMENTA 6| JI e 1º Ciclo

07 de Dezembro a 11 de Dezembro



Segunda-feira	
Sopa	Couve-lombarda
Prato Principal	Bolonhesa de Atum[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	
Prato Principal	
Vegetariano	**FERIADO**
Hortícolas [12]	
Sobremesa	
Quarta-feira	
Sopa	Creme de cenoura
Prato Principal	Pescada cozida com batata e ovo[3,4]
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	Stogonoff 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 fusilli e legumes[1, 4]
Vegetariano	Feijão-vermelho salteado com cogumelos, espinafres e fusili
Hortícolas [12]	Couve branca, cebola 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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [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]Tremoço, [14]Moluscos.

EMENTA 7 | JI e 1º Ciclo

14 de Dezembro de 18 de Dezembro



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	Maruca 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	Bacalhau à Brás [3,4]
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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [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]Tremoço, [14]Moluscos.