



Semana de 02 a 06 Mês: Outubro Ano: 2017

ALMOÇO- EMENTA 8

SEGUNDA-FEIRA

Sopa Couve portuguesa com feijão vermelho

Prato Salada do mar (pescada, delicias, espirais, cenoura e ervilhas) com alface e tomate ^{1,2,3,4,6,7,10,14}

Vegetariano Cozido de ovo (batata aos cubos, ovo e ervilhas)

Sob. Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa Creme de legumes com espinafres

Prato Vitela estufada com puré e salada ⁷

Vegetariano Hambúrguer de legumes c/ molho de limão e puré de batata

Sob. Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa Juliana de legumes

Prato Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e legumes ⁴

Vegetariano Empadão de arroz de legumes c/ salada mista

Sob. Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa Creme de brócolos

Prato Rancho (pá e peito de frango em cubos) com legumes ^{1,3}

Vegetariano Rancho vegetariano (grão, couve lombarda, tomate, cenoura, ceboa e macarrão)

Sob. Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa Couve lombarda e cenoura FT S04

Prato Maruca cozida com batatas cozidas e legumes cozidos ⁴

Vegetariano Gratinado de legumes c/ broa (alho, cenoura, curgete, pimentos, ervilha) e batata murro

Sob. Fruta da época

OBSERVAÇÕES:

- FT = Ficha Técnica
- Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.
- 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 sulfito; 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.



Semana de 09 a 13 Mês: Outubro Ano: 2017

ALMOÇO- EMENTA 9

SEGUNDA-FEIRA

Sopa Creme de alface

Prato Carne de porco (pá) estufada com cotovelinhos, cenoura e legumes ^{1,3}

Vegetariano Feijão preto c/ cotovelinhos e salada mista

Sob. Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa Sopa de grão com couve lombarda

Prato Arroz de potas com legumes ¹⁴

Vegetariano Mil folhas de curgete, tomate, couve, cenoura e frutos secos

Sob. Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa Sopa de peixe com tostas ^{1,4,6,7,11}

Prato Peito de peru com no forno com batata cozida e legumes

Vegetariano Batatinhas salteadas c/ salsa, pimentos e ananás

Sob. Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa Sopa de feijão verde

Prato Salada de bacalhau com grão, ovo e legumes ^{3,4}

Vegetariano Grão ensalsado c/ ovo laminado e legumes

Sob. Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa Creme de espinafres

Prato Coxinhas de frango assado no forno com espirais e salada ^{1,3}

Vegetariano Espirais c/ feijão branco, tomate e passas

Sob. Fruta da época

OBSERVAÇÕES:

- FT = Ficha Técnica
- Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.
- 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 sulfito; 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.



Semana de 16 a 20 Mês: Outubro Ano: 2017

ALMOÇO- EMENTA 10

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Couve branca com cenoura e esparguete ^{1,3}
Prato	Medalhões de pescada no forno com puré e legumes ^{4,7}
Vegetariano	Puré de legumes e queijo
Sob.	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa	Creme de couve-flor e ervilhas
Prato	Feijoada com arroz e legumes ^{1,12}
Vegetariano	Soja estufada com arroz de feijão
Sob.	Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa primavera (abóbora, repolho, ervilhas, cenoura)
Prato	Massada de atum e legumes cozidos ^{1,3,4}
Vegetariano	Esparguete com legumes, tomilho e salada
Sob.	Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa	Creme de abóbora com alho francês
Prato	Frango estufado com arroz de cenoura e ervilhas e salada
Vegetariano	Omelete com cogumelos e arroz
Sob.	Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa	Couve portuguesa com feijão manteiga
Prato	Maruca cozida com batata cozida e brócolos ⁴
Vegetariano	Lentilhas com soja, pimentos, cogumelos, alface e cebola
Sob.	Fruta da época

OBSERVAÇÕES:

- FT = Ficha Técnica
- Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.
- 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 sulfito; 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.



Semana de 23 a 27 Mês: Outubro Ano: 2017

ALMOÇO- EMENTA 11

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Creme de legumes com ervilhas
Prato	Almôndegas de vitela com esparguete e salada ^{1,3,12}
Vegetariano	Esparguete salteado com cogumelos, curgete e ervilhas
Sob.	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa	Caldo verde ^{1,12}
Prato	Tentáculos de pota com arroz e legumes ¹⁴
Vegetariano	Jardineira de legumes com milho, maçã e tomate
Sob.	Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de macedónia
Prato	Coxinhas de frango alouradas com espirais tricolores e salada ^{1,3}
Vegetariano	Soja com tomate e fusilli com salada mista
Sob.	Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa	Canja de galinha ^{1,3}
Prato	Centros de pescada cozidos com batata cozida e brócolos ⁴
Vegetariano	Batatinhas salteadas com lombarda, cenoura e brócolos
Sob.	Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa	Creme de cenoura com couve lombarda e esparguete ^{1,3}
Prato	Bifinhos de frango grelhados com arroz de feijão e salada de tomate FT02, A04
Vegetariano	Arroz de feijão com nozes, pimentos e ervas aromáticas
Sob.	Fruta da época

OBSERVAÇÕES:

- FT = Ficha Técnica
- Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.
- 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 sulfito; 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.



Semana de 30 a 03 Mês: Outubro / Novembro Ano: 2017

ALMOÇO- EMENTA 12

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Puré de batata com couve lombarda e cenoura
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com salada ^{3,4}
Vegetariano	Saladinha de feijão-frade com couve roxa e laranja
Sob.	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa	Creme de brócolos ^{FT}
Prato	Rancho (pá e peito de frango em cubos) com legumes ^{1,3}
Vegetariano	Grão com macarronete, legumes e queijo no forno
Sob.	Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de grão com couve lombarda
Prato	Pescada cozida com batata e legumes cozidos ⁴
Vegetariano	Ovos verdes com batata e legumes
Sob.	Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa	Creme de legumes com alho francês e feijão verde
Prato	Ovos mexidos com fiambre de peru e cogumelos laminados com espirais e salada mista ^{1,3,6,7}
Vegetariano	Gratinado de cogumelos com espirais e legumes
Sob.	Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de peixe com tostas ^{1,3,4,6,7,11}
Prato	Lombos de pescada no forno com arroz e brócolos ⁴
Vegetariano	Crepes recheados com brócolos
Sob.	Fruta da época

OBSERVAÇÕES:

- FT = Ficha Técnica
- Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.
- 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 sulfito; 13-Tremoço e 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
- A cada sopa/prato corresponde uma ficha técnica que pode, a qualquer altura, ser consultada.