

# ementa

Semana de 6 a 10 de março de 2023

		Alergêneos	KCAL   JI	KCAL   EB1	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Abóbora com ervilhas	–	81	81
	PRATO	Filetes de perca no forno com arroz de tomate	4	264	348
	VEGETARIANO	Estufadinho de ervilhas, cenoura e brócolos com arroz de tomate	–	268	360
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	–	46	64
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de beterraba	–	81	81
	PRATO	Perna de peru assada fatiada com molho de laranja e macarronete	1	317	379
	VEGETARIANO	Tofu assado com molho de laranja e macarronete	1, 6	238	308
	HORTÍCOLAS	Esparregado de espinafres	1, 12	112	145
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293
QUARTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde	–	78	78
	PRATO	Salada russa de salmão (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	4	271	335
	VEGETARIANO	Jardineira de seitan (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	1, 6	174	231
	HORTÍCOLAS	<i>Incorporado no prato</i>	–	–	–
	SOBREMESA	Pudim flan ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / –	156 / 41	156 / 44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	252	252
QUINTA-FEIRA	SOPA	Feijão branco com couve	–	104	104
	PRATO	Almôndegas mistas de tomatada com massa espiral	1, 6, 12	271	335
	VEGETARIANO	Soja de tomatada com massa espiral	1, 6	408	482
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	–	59	80
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301
SEXTA-FEIRA	SOPA	Brócolos	–	93	93
	PRATO	Ovos mexidos com arroz de feijão	3	299	410
	VEGETARIANO	Ovos mexidos com arroz de feijão	3	299	410
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	–	52	73
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

# ementa

Semana de 13 a 17 de março de 2023

		Alergêneos	KCAL   JI	KCAL   EB1	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Alho francês com cenoura ralada	–	93	93
	PRATO	Hambúrgueres vegetarianos no forno com arroz de ervilhas e milho	1, 3, 7, 9	355	408
	VEGETARIANO	Hambúrgueres vegetarianos no forno com arroz de ervilhas e milho	1, 3, 7, 9	355	408
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	–	46	64
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365
TERÇA-FEIRA	SOPA	Sopa de tomate com massinhas	1	103	103
	PRATO	Macarronete salteado com atum, tomate e azeitonas	1, 4	299	374
	VEGETARIANO	Macarronete salteado com grão, tomate e azeitonas	1	250	348
	HORTÍCOLAS	Alface, rúcula e cenoura ralada	–	53	71
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293
QUARTA-FEIRA	SOPA	Grelos	–	96	96
	PRATO	Jardineira de vitela (vitela em cubos, batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	–	326	384
	VEGETARIANO	Jardineira de seitan (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	1, 6	174	231
	HORTÍCOLAS	<i>Incorporado no prato</i>	–	–	–
	SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	– / –	69 / 41	69 / 44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com marmelada e fruta	1, 7	261	261
QUINTA-FEIRA	SOPA	Cenoura com lentilhas	–	86	86
	PRATO	Filetes de pescada com arroz de pimentos	4	166	210
	VEGETARIANO	Empadão de soja (arroz)	6	272	343
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e tomate	–	47	65
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de couve flor	–	81	81
	PRATO	Cubinhos de frango estufados (peito) com cogumelos e esparguete	1, 12	207	248
	VEGETARIANO	Tofu estufado com cogumelos e esparguete	1, 6, 12	206	258
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pepino	–	44	62
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

# ementa

Semana de 20 a 24 de março de 2023

		Alergêneos	KCAL   JI	KCAL   EB1	
SEGUNDA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de grão e brócolos	–	133	133
	<b>PRATO</b>	Arroz de cavala (filetes) com espinafres	4	319	382
	<b>VEGETARIANO</b>	Lentilhas estufadas com cogumelos e arroz de espinafres	12	279	382
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, tomate e couve roxa	–	52	73
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	<b>LANCHE</b>	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365
TERÇA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Agrião	–	87	87
	<b>PRATO</b>	Lombo de porco no forno com alecrim (fatiado) e esparguete	1	297	361
	<b>VEGETARIANO</b>	Tofu no forno com esparguete	1, 6	210	279
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	12	69	91
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	<b>LANCHE</b>	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293
QUARTA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Curgete com hortelã	–	87	87
	<b>PRATO</b>	Salada de ovo cozido, grão, batata e salsa	3	315	397
	<b>VEGETARIANO</b>	Salada de ovo cozido, grão, batata e salsa	3	315	397
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, tomate e cenoura	–	46	64
	<b>SOBREMESA</b>	Gelado ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / –	128 / 41	128 / 44
	<b>LANCHE</b>	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta	1, 5, 7	326	326
QUINTA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Canja de galinha com hortelã / Creme de cenoura com hortelã	1	123 / 85	123 / 85
	<b>PRATO</b>	Perna de peru assada com molho de laranja e arroz	–	378	457
	<b>VEGETARIANO</b>	Feijão estufado com espinafres e arroz	–	388	459
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, tomate e milho	–	73	91
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	<b>LANCHE</b>	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301
SEXTA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Couve portuguesa	–	118	118
	<b>PRATO</b>	Massada de lulas e pescada com ervilhas	1, 14	246	303
	<b>VEGETARIANO</b>	Seitan estufado com ervilhas e batata cozida	1, 6	197	261
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, couve roxa e milho	–	81	101
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	<b>LANCHE</b>	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

# ementa

Semana de 27 a 31 de março de 2023

		Alergêneos	KCAL   JI	KCAL   EB1	
SEGUNDA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Feijão verde laminado	–	87	87
	<b>PRATO</b>	Tortilha (batata palha, alho francês, cenoura e ovo)	3, 7	198	250
	<b>VEGETARIANO</b>	Tortilha (batata palha, alho francês, cenoura e ovo)	3, 7	198	250
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, tomate e pimentos	–	45	63
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	<b>LANCHE</b>	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365
TERÇA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Alface	–	84	84
	<b>PRATO</b>	Filetes de perca no forno com coentros e arroz	4	257	341
	<b>VEGETARIANO</b>	Tofu no forno com coentros e arroz	6	266	352
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Couves de Bruxelas e abóbora no forno	–	58	83
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	<b>LANCHE</b>	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293
QUARTA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	–	85	85
	<b>PRATO</b>	Feijoada com arroz (carne de porco, feijão, lombardo, cenoura e chouriço)	6	372	432
	<b>VEGETARIANO</b>	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura)	–	240	318
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, tomate e couve roxa	–	52	73
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	<b>LANCHE</b>	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	252	252
QUINTA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Feijão branco e lombardo	–	104	104
	<b>PRATO</b>	Bife de atum estufado com pimentos e batata cozida	4	268	343
	<b>VEGETARIANO</b>	Lentilhas estufadas com cenoura, espinafres e batata cozida	–	358	413
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Brócolos e cenoura cozidos	–	49	71
	<b>SOBREMESA</b>	logurte ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / –	89 / 41	89 / 44
	<b>LANCHE</b>	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301
SEXTA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Nabiças	–	100	100
	<b>PRATO</b>	Caril de frango e maçã (peito de frango, leite de côco, maçã e caril) com arroz	12	353	429
	<b>VEGETARIANO</b>	Caril de grão, cenoura e maçã com arroz	12	307	411
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, cenoura e pepino	–	46	64
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	<b>LANCHE</b>	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365