

ementa

Semana de 03 a 07 de junho de 2024

		Alergêneos	KCAL EB2/3	KCAL SEC
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Ervilhas com hortelã	-	373 440
	PRATO	Hambúrgueres de vitela com arroz de grelos	1, 6, 12	430 528
	VEGETARIANO	Massa espiral com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete)	1	436 531
	HORTÍCOLAS	Legumes assados (cenoura, beringela, milho e curgete) / alface e cenoura	-	156 192
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77 77
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	-	112 112
	PRATO	Lombos de salmão no forno com ervas de provençe e batata assada	4	596 676
	VEGETARIANO	Hambúrgueres vegetarianos no forno com arroz	1, 3, 7, 9	563 723
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	-	97 115
	SOBREMESA	Arroz doce e fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	346 / 77 346 / 77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Agrião	-	110 110
	PRATO	Arroz de pato (desfiado) com chouriço	6	511 578
	VEGETARIANO	Jardineira de seitan (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	1, 6	317 371
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	106 124
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77 77
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	-	113 113
	PRATO	Bacalhau gratinado com espinafres (migas de bacalhau, batata palha, espinafres, bechamel)	1, 4, 7	448 489
	VEGETARIANO	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura	3, 12	404 496
	HORTÍCOLAS	Alface, beterraba e tomate	-	112 130
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77 77
SEXTA-FEIRA	SOPA			
	PRATO			
	VEGETARIANO			
	HORTÍCOLAS			
	SOBREMESA			
	LANCHE			

FERIADO

ementa

Semana de 10 a 14 de junho de 2024

		Alergêneos	KCAL EB2/3	KCAL SEC	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA				
	PRATO				
	VEGETARIANO				
	HORTÍCOLAS				
	SOBREMESA				
FERIADO					
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com arroz	–	132	114
	PRATO	Empadão de atum com espinafres (arroz)	4	542	509
	VEGETARIANO	Macarronete salteado com grão, curgete e cenoura	1	488	609
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	–	113	131
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Nabiças	–	124	124
	PRATO	Pernas de frango estufadas com ervilhas, hortelã e macarrão	1	431	636
	VEGETARIANO	Empadão de lentilhas e espinafres (arroz)	–	534	666
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	–	98	116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77
QUINTA-FEIRA	SOPA	Lombardo	–	124	111
	PRATO	Salada russa de pescada (pescada, ovo cozido, macedónia e batata)	3, 4	573	613
	VEGETARIANO	Tortilha (ovo, batata cozida e pimentos) com arroz branco	3, 7	537	633
	HORTÍCOLAS	Couves de bruxelas e cenoura cozida / salada de alface e tomate	–	121 / 86	149 / 104
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Grão com agrião	–	140	140
	PRATO	Bife de porco estufado com cogumelos e arroz	12	491	584
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja e cogumelos (esparguete)	1, 6, 12	434	559
	HORTÍCOLAS	Tomate, milho e couve roxa	–	153	208
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77

ementa

Semana de 17 a 21 de junho de 2024

		Alergêneos	KCAL EB2/3	KCAL SEC	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Abóbora com ervilhas	-	99	99
	PRATO	Douradinhos de pescada com arroz de cenoura	1, 4, 14	489	542
	VEGETARIANO	Ovos mexidos com queijo e arroz de cenoura	3, 7	455	558
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	98	116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de beterraba	-	96	96
	PRATO	Perna de peru assada com molho de laranja e esparguete	1	498	567
	VEGETARIANO	Chilli vegetariano (feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	-	585	696
	HORTÍCOLAS	Tomate, espinafres e milho	-	111	165
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde	-	94	94
	PRATO	Lombos de salmão no forno com batata assada	4	584	664
	VEGETARIANO	Rancho de cogumelos (cogumelos, grão, lombardo e macarronete)	1, 12	387	514
	HORTÍCOLAS	Feijão verde e cenoura salteada /salada de alface e tomate	-	99 / 86	123 / 104
	SOBREMESA	Pudim flan ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	312 / 77	312 / 77
QUINTA-FEIRA	SOPA	Feijão branco com couve	-	121	121
	PRATO	Almôndegas (vaca) de tomatada com macarronete	1, 6, 12	461	577
	VEGETARIANO	Jardineira de soja (soja grossa, batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	6	449	565
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	-	113	131
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Brócolos	-	126	126
	PRATO	Filetes de perca no forno com arroz de feijão	4	432	512
	VEGETARIANO	Bifes de seitan no forno com molho de laranja e esparguete	1, 6	432	509
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	-	107	127
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

ementa

Semana de 24 a 28 de junho de 2024

		Alergêneos	KCAL EB2/3	KCAL SEC	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Alho francês com cenoura ralada	-	123	123
	PRATO	Hambúrgueres de aves no forno com fusili tricolor	1, 6, 12	383	489
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com couve flor, curgete, cenoura e arroz	-	538	676
	HORTÍCOLAS	Curgete, cenoura e milho estufados / salada de alface e couve roxa	-	143 / 95	194 / 113
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
TERÇA-FEIRA	SOPA	Cenoura com lentilhas	-	107	107
	PRATO	Arroz de cavala com grelos	4	450	522
	VEGETARIANO	Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, ervilhas e feijão verde)	1, 3, 7	377	443
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pimentos	-	98	116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Grelos	-	121	121
	PRATO	Jardineira de vitela (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	-	515	584
	VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano no forno com arroz de cenoura	1, 3, 7, 9	563	723
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pepino	-	98	116
	SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	138 / 77	138 / 77
QUINTA-FEIRA	SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	-	130	130
	PRATO	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata palha, natas)	1, 4, 7	489	618
	VEGETARIANO	Jardineira de seitan (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	1, 6	304	371
	HORTÍCOLAS	Brócolos cozidos / salada de beterraba, tomate e cenoura	-	84 / 106	108 / 124
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de couve flor	-	107	107
	PRATO	Peito de frango estufado (fatiado) com arroz de feijão encarnado	-	461	543
	VEGETARIANO	Macarrão salteado com cogumelos, feijão encarnado e queijo	1, 7, 12	537	608
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	-	107	127
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77