

ementa

Semana de 02 a 06 de setembro de 2024

| | | Alergêneos | KCAL EB2/3 | KCAL SEC | |
|---------------|-------------|--|--------------|------------|-----------|
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA | | | | |
| | PRATO | | | | |
| | VEGETARIANO | | | | |
| | HORTÍCOLAS | | | | |
| | SOBREMESA | | | | |
| TERÇA-FEIRA | SOPA | Creme de cenoura com massinhas | 1 | 132 | 114 |
| | PRATO | Salada de atum, feijão frade, batata e ovo | 3, 4 | 542 | 509 |
| | VEGETARIANO | Hambúrguer vegetariano com macarronete | 1, 6 | 488 | 609 |
| | HORTÍCOLAS | Alface, cenoura e beterraba | - | 113 | 131 |
| | SOBREMESA | Mousse de chocolate ou fruta da época (3 variedades disponíveis) | 7 / - | 282 / 77 | 282 / 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 e cenoura ralada | - | 124 | 111 |
| | PRATO | Lombos de pescada no forno com tomate, orégãos e batata assada | 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 | Bifinhos de porco estufados com arroz branco e feijão preto | - | 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 09 a 13 de setembro 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, milho e couve roxa | - | 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 portuguesa | - | 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 | Arroz de perca com pimentos | 4 | 432 | 512 |
| | VEGETARIANO | Bifes de seitan no forno com molho de laranja e esparguete | 1, 6 | 432 | 509 |
| | HORTÍCOLAS | Alface, tomate e cenoura | - | 107 | 127 |
| | SOBREMESA | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | - | 77 | 77 |

ementa

Semana de 16 a 20 de setembro 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 aface e rúcula | – | 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 (filetes) 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 | MARROCOS Carne de vaca guisada (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) com cuscuz | 1 | 515 | 584 |
| | VEGETARIANO | Crepes de legumes no forno com arroz | 1, 2, 6, 11 | 563 | 723 |
| | HORTÍCOLAS | Alface, cenoura e pimentos | – | 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 alface, 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 | Caril de frango com arroz | – | 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 |

ementa

Semana de 23 a 27 de setembro de 2024

| | | | Alergêneos | KCAL EB2/3 | KCAL SEC |
|---------------|-------------|---|------------|--------------|------------|
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA | Grão e brócolos | - | 182 | 182 |
| | PRATO | Empadão de atum (com arroz) | 4 | 437 | 511 |
| | VEGETARIANO | Macarronete salteado com grão, tomate e azeitonas | 1, 12 | 524 | 684 |
| | HORTÍCOLAS | Alface, couve roxa e cenoura ralada | - | 107 | 123 |
| | SOBREMESA | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | - | 77 | 77 |
| TERÇA-FEIRA | SOPA | Agrião | - | 110 | 110 |
| | PRATO | Lombo de porco no forno (fatiado) com tomilho e macarronete | 1 | 583 | 678 |
| | VEGETARIANO | Soja estufada com tomate e arroz | 6 | 440 | 581 |
| | HORTÍCOLAS | Feijão verde salteado com milho e cogumelos / salada de alface e tomate | 12 / - | 128 / 88 | 158 / 104 |
| | SOBREMESA | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | - | 77 | 77 |
| QUARTA-FEIRA | SOPA | Creme de curgete com macedónia | - | 124 | 124 |
| | PRATO | Pescada lascada com grão, batata, ovo cozido e salsa | 3, 4 | 431 | 636 |
| | VEGETARIANO | Gratinado de alho francês e espinafres (alho francês, batata palha, espinafres, bechamel) | 1, 7 | 534 | 666 |
| | HORTÍCOLAS | Alface, espinafres e cenoura | - | 98 | 116 |
| | SOBREMESA | Gelado ou fruta da época (3 variedades disponíveis) | 7 / - | 258 / 77 | 258 / 77 |
| QUINTA-FEIRA | SOPA | Canja de galinha com hortelã / Creme de cenoura | 1 | 118 / 112 | 118 / 112 |
| | PRATO | Pernas de frango assadas com esparguete | 1 | 628 | 715 |
| | VEGETARIANO | Feijão estufado com lombardo e arroz | - | 570 | 675 |
| | HORTÍCOLAS | Alface, tomate e milho | - | 135 | 183 |
| | SOBREMESA | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | - | 77 | 77 |
| SEXTA-FEIRA | SOPA | Couve portuguesa | - | 130 | 130 |
| | PRATO | Pastéis de bacalhau com arroz de feijão | 1 a 14 | 408 | 478 |
| | VEGETARIANO | Seitan estufado com ervilhas e batata cozida | 1, 6 | 338 | 417 |
| | HORTÍCOLAS | Alface, couve roxa e milho | - | 130 | 165 |
| | SOBREMESA | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | - | 77 | 77 |