



Semana de 01 a 03 Mês: Agosto Ano: 2018

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

QUARTA-FEIRA

Sopa Canja ^{1,3} FT S02

Prato Vitela estufada com arroz de ervilhas e salada FT C03, A03

Vegetariano Beringela recheada c/ cenoura, ervilha, tomate e arroz branco

Sob. Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa Sopa de macedónia FT S37

Prato Atum (natural) com feijão-frade, ovo laminado e legumes FT P18/1

Vegetariano Feijão-frade salteado c/ pimentos, curgete e salada de alface e couve roxa

Sob. Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa Creme de cenoura com massinhas e ervilhas ^{1,3} FT S17

Prato Frango estufado com espirais e salada ^{1,3} FT C08, A12

Vegetariano Espirais com feijão verde, beterraba e laranja

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 06 a 10 Mês: Agosto Ano: 2018

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa Couve portuguesa com feijão vermelho FT S31

Prato Salada do mar (pescada, delicias, espirais, cenoura e ervilhas) com alface e tomate
1,2,3,4,6,7,10,14 FT P17

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

Sob. Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa Creme de legumes com espinafres FT S26

Prato Vitela estufada com puré e salada ⁷ FT C03, A15

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

Sob. Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa Juliana de legumes FT S27

Prato Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e legumes ⁴ FT P08, A02

Vegetariano Empadão de arroz de legumes c/ salada mista

Sob. Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa Creme de brócolos FT S12

Prato Rancho (pá e peito de frango em cubos) com legumes ^{1,3} FT C14

Vegetariano Rancho vegetariano (grão, couve lombarda, tomate, cenoura, ceboia 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 FT P11, A09

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 13 a 17 Mês: Agosto Ano: 2018

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Creme de alface	FT S11
Prato	Carne de porco (pá) estufada com cotovelinhos, cenoura e legumes ^{1,3}	FT C03, A10
Vegetariano	Feijão preto c/ cotovelinhos e salada mista	
Sob.	Fruta da época	

TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de grão com couve lombarda	FT S35
Prato	Arroz de potas com legumes ¹⁴	FT P02
Vegetariano	Mil folhas de curgete, tomate, couve, cenoura e frutos secos	
Sob.	Fruta da época	

QUARTA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão verde	FT S33
Prato	Salada de bacalhau com grão, ovo e legumes ^{3,4}	FT P03/01
Vegetariano	Grão ensalsado c/ ovo laminado e legumes	
Sob.	Fruta da época	

SEXTA-FEIRA

Sopa	Creme de espinafres	FT S22
Prato	Coxinhas de frango assado no forno com espirais e salada ^{1,3}	FT C04, A12
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 20 a 24 Mês: Agosto Ano: 2018

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Couve branca com cenoura e esparguete ^{1,3}	FT S03
Prato	Medalhões de pescada no forno com puré e legumes ^{4,7}	FT P13, A15
Vegetariano	Puré de legumes e queijo	
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de couve-flor e ervilhas	FT S20
Prato	Feijoada com arroz e legumes ^{1,12}	FT C07, A01
Vegetariano	Soja estufada com arroz de feijão	
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Sopa primavera (abóbora, repolho, ervilhas, cenoura)	FT S1801
Prato	Massada de atum e legumes cozidos ^{1,3,4}	FT P12
Vegetariano	Esparguete com legumes, tomilho e salada	
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora com alho francês	FT S 08
Prato	Frango estufado com arroz de cenoura e ervilhas e salada	FT C08, A02
Vegetariano	Omelete com cogumelos e arroz	
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Couve portuguesa com feijão manteiga	FT S06
Prato	Maruca cozida com batata cozida e brócolos ⁴	FT P11, A09, SL02
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.