



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 <sup>1,2,3,4,6,7,10,14</sup>

**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 <sup>7</sup>

**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 <sup>4</sup>

**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 <sup>1,3</sup>

**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 <sup>4</sup>

**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 <sup>1,3</sup>

**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 <sup>14</sup>

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

**Sob.** Fruta da época

### QUARTA-FEIRA

**Sopa** Sopa de peixe com tostas <sup>1,4,6,7,11</sup>

**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 <sup>3,4</sup>

**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 <sup>1,3</sup>

**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

<b>Sopa</b>	Couve branca com cenoura e esparguete <sup>1,3</sup>
<b>Prato</b>	Medalhões de pescada no forno com puré e legumes <sup>4,7</sup>
<b>Vegetariano</b>	Puré de legumes e queijo
<b>Sob.</b>	Fruta da época

### TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor e ervilhas
<b>Prato</b>	Feijoada com arroz e legumes <sup>1,12</sup>
<b>Vegetariano</b>	Soja estufada com arroz de feijão
<b>Sob.</b>	Fruta da época

### QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa primavera (abóbora, repolho, ervilhas, cenoura)
<b>Prato</b>	Massada de atum e legumes cozidos <sup>1,3,4</sup>
<b>Vegetariano</b>	Esparguete com legumes, tomilho e salada
<b>Sob.</b>	Fruta da época

### QUINTA-FEIRA

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

### SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Couve portuguesa com feijão manteiga
<b>Prato</b>	Maruca cozida com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>
<b>Vegetariano</b>	Lentilhas com soja, pimentos, cogumelos, alface e cebola
<b>Sob.</b>	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

<b>Sopa</b>	Creme de legumes com ervilhas
<b>Prato</b>	Almôndegas de vitela com esparguete e salada <sup>1,3,12</sup>
<b>Vegetariano</b>	Esparguete salteado com cogumelos, curgete e ervilhas
<b>Sob.</b>	Fruta da época

### TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Caldo verde <sup>1,12</sup>
<b>Prato</b>	Tentáculos de pota com arroz e legumes <sup>14</sup>
<b>Vegetariano</b>	Jardineira de legumes com milho, maçã e tomate
<b>Sob.</b>	Fruta da época

### QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de macedónia
<b>Prato</b>	Coxinhas de frango alouradas com espirais tricolores e salada <sup>1,3</sup>
<b>Vegetariano</b>	Soja com tomate e fusilli com salada mista
<b>Sob.</b>	Fruta da época

### QUINTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Canja de galinha <sup>1,3</sup>
<b>Prato</b>	Centros de pescada cozidos com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>
<b>Vegetariano</b>	Batatinhas salteadas com lombarda, cenoura e brócolos
<b>Sob.</b>	Fruta da época

### SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com couve lombarda e esparguete <sup>1,3</sup>
<b>Prato</b>	Bifinhos de frango grelhados com arroz de feijão e salada de tomate FT02, A04
<b>Vegetariano</b>	Arroz de feijão com nozes, pimentos e ervas aromáticas
<b>Sob.</b>	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

<b>Sopa</b>	Puré de batata com couve lombarda e cenoura
<b>Prato</b>	Bacalhau à Gomes de Sá com salada <sup>3,4</sup>
<b>Vegetariano</b>	Saladinha de feijão-frade com couve roxa e laranja
<b>Sob.</b>	Fruta da época

### TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Creme de brócolos <sup>FT</sup>
<b>Prato</b>	Rancho (pá e peito de frango em cubos) com legumes <sup>1,3</sup>
<b>Vegetariano</b>	Grão com macarronete, legumes e queijo no forno
<b>Sob.</b>	Fruta da época

### QUARTA-FEIRA

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

### QUINTA-FEIRA

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

### SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de peixe com tostas <sup>1,3,4,6,7,11</sup>
<b>Prato</b>	Lombos de pescada no forno com arroz e brócolos <sup>4</sup>
<b>Vegetariano</b>	Crepes recheados com brócolos
<b>Sob.</b>	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.