



Semana de 02 a 04 Mês: Maio Ano: 2018

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

TERÇA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.

QUARTA-FEIRA

Sopa Canja ^{1,3} FT S02

Prato Maruca cozida com batata cozida e legumes ⁴ FT P11, A09

Vegetariano Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e cebola)

Sob. Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa Caldo verde ^{1,12} FT S01

Prato Febras grelhadas com arroz de feijão e legumes FT C06, A04

Vegetariano Curgete grelhada c/ arroz de feijão e cenoura ralada

Sob. Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa Creme de ervilhas FT S21

Prato Lombos de pescada de cebolada com puré de batata e salada ^{4,7} FT P09, A15

Vegetariano Folhado de cogumelos e legumes c/ salada mista

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 07 a 11 Mês: Maio Ano: 2018

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Sopa de grão com espinafres	FT S36
Prato	Peito de peru no forno com arroz de legumes e salada	FT C13, A05
Vegetariano	Salada waldorf c/ frutos secos e maçã	
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes com alho francês	FT S23
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com legumes ^{3,4}	FT P03
Vegetariano	Quinoa c/ alface tomate e hortelã	
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de puré de batata com couve lombarda	FT S39
Prato	Coxinhas de frango no forno com lacinhos e salada ^{1,3}	FT C04, A12
Vegetariano	Lacinhos com salteado de cogumelos, curgete e ervilhas c/ salada mista	
Sob.	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		
Sopa		
Prato		
Vegetariano		
Sob.		
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de feijão verde	FT S33
Prato	Feijoada com arroz e legumes ^{1,12}	FT C07, A01
Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, couve, cenoura, tomate e cebola)c/ arroz branco	
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 14 a 18 Mês: Maio Ano: 2018

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA		
Sopa	Creme de alface	FT S11
Prato	Pá estufada aos cubos com fusili, cenoura, ervilhas e salada ^{1,3}	FT C12, A12
Vegetariano	Fusilli c/ feijão guisado c/ abóbora e salada	
Sob.	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Sopa de legumes variados (juliana)	FT S27
Prato	Arroz de peixe (pescada) com frutos do mar e legumes ^{2,4,14}	FT P01
Vegetariano	Estufado de lentilhas c/ legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora e cebola) e arroz branco	
Sob.	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora com couve lombarda e massinhas ^{1,3}	FT S09
Prato	Espetadas de peru na chapa com batata cozida e salada de alface	FT C05, A09, SL01
Vegetariano	Ervilhas c/ ovo escalfado, batata e salada	
Sob.	Fruta da época/Gelatina	
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Couve portuguesa com feijão catarino	FT S05
Prato	Filetes de pescada de cebolada com arroz de cenoura e brócolos ⁴	FTP07, A02, SL02
Vegetariano	Arroz c/ frutos secos e brócolos	
Sob.	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de espinafres	FT S22
Prato	Febras grelhadas com cotovelinhos com feijão e salada ^{1,3}	FT C06, A14
Vegetariano	Feijão preto c/ cotovelinhos e tomate	
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 21 a 25 Mês: Maio 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	Sopa de peixe com tostas ^{1,4,6,7,11}	FT S38
Prato	Peito de peru com no forno com batata cozida e legumes	FT C13, A09
Vegetariano	Batatinhas salteadas c/ salsa, pimentos e ananás	
Sob.	Fruta da época	
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 28 a 30 Mês: Maio Ano: 2018

ALMOÇO- EMENTA

SEGUNDA-FEIRA

Sopa Creme de abóbora com feijão verde FT S10

Prato Almôndegas de vitela com esparguete e salada ^{1,3} FT C01, A11

Vegetariano Almôndegas de feijão com esparguete e salada mista

Sob. Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa Caldo verde ^{1,12} FT S01

Prato Bacalhau à Gomes de Sá com legumes ^{3,4} FT P03

Vegetariano Salteado de batata, cenoura e alho francês

Sob. Fruta da época

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

Prato

Vegetariano

Sob.

SEXTA-FEIRA

Sopa

Prato

Vegetariano

Sob.



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.