

ementa

Semana de 07 a 11 de novembro de 2022

		Alergêneos	KCAL JI	KCAL EB1	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Ervilhas com hortelã	–	87	87
	PRATO	Roti de peru no forno com arroz de grelos	–	237	328
	VEGETARIANO	Soja estufada com cogumelos e arroz de grelos	6, 12	297	404
	HORTÍCOLAS	Legumes assados (cenoura, beringela, milho e curgete)	–	85	105
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de grão com coentros	–	107	107
	PRATO	Filetes de pescada no forno com ervas de provence e batata doce assada	4	289	374
	VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos no forno com batata doce assada	1, 3, 7, 9	335	377
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	–	45	63
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293
QUARTA-FEIRA	SOPA	Agrião	–	57	57
	PRATO	Arroz de pato com chouriço	6	333	465
	VEGETARIANO	Arroz de feijão preto e legumes (cenoura, curgete e brócolos)	–	320	379
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e milho	–	75	93
	SOBREMESA	Arroz doce e fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / –	173 / 41	173 / 44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	326	326
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	–	85	85
	PRATO	Massa espiral com grão e legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete)	1	289	387
	VEGETARIANO	Massa espiral com grão e legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete)	1	298	387
	HORTÍCOLAS	Alface	–	33	51
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301
SEXTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	–	88	88
	PRATO	Bacalhau com natas (migas de bacalhau seco, batata palha, natas)	4, 7	286	379
	VEGETARIANO	Alho francês com natas (alho francês, batata palha, natas)	7	266	356
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura ralada	–	69	69
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

ementa

Semana de 14 a 18 de novembro de 2022

		Alergêneos	KCAL JI	KCAL EB1	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Feijão verde laminado	–	87	87
	PRATO	Empadão de atum com espinafres (puré de batata)	4, 7	333	380
	VEGETARIANO	Empadão de lentilhas com espinafres (arroz)	7	272	338
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	–	39	57
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	–	85	85
	PRATO	Chilli vegetariano (soja fina, feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	6	284	369
	VEGETARIANO	Chilli vegetariano (soja fina, feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	6	284	369
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	–	59	80
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293
QUARTA-FEIRA	SOPA	Nabiças	–	100	100
	PRATO	Frango estufado (peito aos cubos) com macarrão, ervilhas e manjeriço	1	221	280
	VEGETARIANO	Legumes estufados (alho francês, cogumelos e curgete) com macarrão, ervilhas e manjeriço	1	159	220
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	–	46	64
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta	1, 5, 7	326	326
QUINTA-FEIRA	SOPA	Lombardo	–	89	89
	PRATO	Lombos de pescada no forno com tomate e orégãos e batata assada	4	252	353
	VEGETARIANO	Tortilha de ovo, batata e pimentos com arroz branco	3, 7	311	413
	HORTÍCOLAS	Couves-de-bruxelas e cenoura cozida	–	62	86
	SOBREMESA	Mousse de chocolate ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / –	209 / 41	209 / 44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301
SEXTA-FEIRA	SOPA	Grão com agrião	–	120	120
	PRATO	Bife de porco estufado com cogumelos e esparguete	1	227	288
	VEGETARIANO	Grão estufado com cogumelos e esparguete	1	249	336
	HORTÍCOLAS	Tomate, milho e couve roxa	–	87	107
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

ementa

Semana de 21 a 25 de novembro de 2022

		Alergêneos	KCAL JI	KCAL EB1	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Abóbora com ervilhas	–	81	81
	PRATO	Filetes de perca no forno com arroz de tomate	4	264	348
	VEGETARIANO	Estufadinho de ervilhas, cenoura e brócolos com arroz de tomate	–	268	360
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	–	46	64
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de beterraba	–	81	81
	PRATO	Perna de peru assada fatiada com molho de laranja e macarronete	1	317	379
	VEGETARIANO	Tofu assado com molho de laranja e macarronete	1, 6	238	308
	HORTÍCOLAS	Esparregado de espinafres	1, 12	112	145
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293
QUARTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde	–	78	78
	PRATO	Salada russa de salmão (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	4	271	335
	VEGETARIANO	Jardineira de seitan (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	1, 6	174	231
	HORTÍCOLAS	<i>Incorporado no prato</i>	–	–	–
	SOBREMESA	Pudim de flan ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / –	156 / 41	156 / 44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	252	252
QUINTA-FEIRA	SOPA	Feijão branco com couve	–	104	104
	PRATO	Almôndegas mistas (vaca e porco) de tomatada com massa espiral	1, 6, 12	271	335
	VEGETARIANO	Soja de tomatada com massa espiral	1, 6	408	482
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	–	59	80
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301
SEXTA-FEIRA	SOPA	Brócolos	–	93	93
	PRATO	Ovos mexidos com arroz de feijão	3	299	410
	VEGETARIANO	Ovos mexidos com arroz de feijão	3	299	410
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	–	52	73
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

ementa

Semana de 28 de novembro a 02 de dezembro de 2022

		Alergêneos	KCAL JI	KCAL EB1	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Alho francês com cenoura ralada	–	93	93
	PRATO	Cubinhos de frango estufados (peito) com cogumelos e esparguete	1, 12	207	248
	VEGETARIANO	Tofu estufado com cogumelos e esparguete	1, 6, 12	206	258
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pepino	–	44	62
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365
TERÇA-FEIRA	SOPA	Sopa de tomate com massinhas	1	103	103
	PRATO	Empadão de bacalhau (migas de bacalhau e puré de batata)	4, 7	166	210
	VEGETARIANO	Empadão de soja (arroz)	6, 7	272	343
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pimentos	–	47	65
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de couve flor	–	81	81
	PRATO	Jardineira de vitela (vitela aos cubos, batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	–	326	384
	VEGETARIANO	Jardineira de seitan (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	1, 6	174	231
	HORTÍCOLAS	<i>Incorporado no prato</i>	–	–	–
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365
QUINTA-FEIRA	SOPA				
	PRATO				
	VEGETARIANO				
	HORTÍCOLAS				
	SOBREMESA				
	LANCHE				
SEXTA-FEIRA	SOPA	Cenoura com lentilhas	–	86	86
	PRATO	Macarronete salteado com atum, tomate e azeitonas	1, 4	299	374
	VEGETARIANO	Macarronete salteado com grão, tomate e azeitonas	1	250	348
	HORTÍCOLAS	Alface, rúcula e cenoura ralada	–	53	71
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301