



Ementa Escolar

2022/2023

SEMANA DE 02 A 06 DE JANEIRO



Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA

- Interrupção Letiva do Natal -



TERÇA-FEIRA

Sopa | Abóbora com ervilhas

Prato e acompanhamento | Pudim de peixe com salada (cenoura e alface)

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUARTA-FEIRA

Sopa | Creme de tomate

Prato e acompanhamento | Carne de vaca estufada com cenoura, arroz de legumes e salada (tomate, alface e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa | Juliana de legumes

Prato e acompanhamento | Carbonara de atum (atum, massa e milho) e salada (alface, cenoura e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta

SEXTA-FEIRA

Sopa | Feijão com couve lombarda

Prato e acompanhamento | Pernas de frango com pimentos e puré de batata com salada (alface e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta/logurte



Ementa Escolar

2022/2023

SEMANA DE 09 A 13 DE JANEIRO



Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Creme de cenoura e lentilhas

Prato e acompanhamento | Bolonhesa de vitela com cogumelos, esparguete e salada de legumes

Fruta/Sobremesa | Fruta



TERÇA-FEIRA

Sopa | Juliana de legumes

Prato e acompanhamento | Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, cebola, salsa e ovo), com salada de legumes (cenoura, tomate e milho)

Fruta/Sobremesa | Fruta/ Gelatina

QUARTA-FEIRA

Sopa | Caldo verde

Prato e acompanhamento | Bifes de porco com molho de tomate, arroz de legumes e salada (cenoura, tomate e alface)

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa | Creme de alho-francês

Prato e acompanhamento | Salada de massa lacinhos com atum, milho, cenoura e salada (alface e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta

SEXTA-FEIRA

Sopa | Grão com hortaliças

Prato e acompanhamento | Frango assado com legumes e arroz de tomate com salada (alface, cenoura e milho)

Fruta/Sobremesa | Fruta



Ementa Escolar

2022/2023

SEMANA DE 16 A 20 DE JANEIRO



Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Creme de cenoura

Prato e acompanhamento | Pudim de peixe (atum, pimentos, salsa, pão, ervilhas, cenoura) com salada (alface, cenoura e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta



TERÇA-FEIRA

Sopa | Feijão com hortaliças

Prato e acompanhamento | Strogonoff de frango com cogumelos e arroz de legumes com salada (alface, milho e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUARTA-FEIRA

Sopa | Creme de ervilhas

Prato e acompanhamento | Filetes de peixe no forno c/ batata cozida e salada (alface tomate e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta/Gelatina

QUINTA-FEIRA

Sopa | Abóbora com espinafres

Prato e acompanhamento | Almôndegas de vaca com esparguete e salada (alface e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta

SEXTA-FEIRA

Sopa | Sopa bonita com ovo

Prato e acompanhamento | Atum com salada russa (atum, batata, cenoura, feijão verde, ervilha) e salada (alface, tomate e milho)

Fruta/Sobremesa | Fruta



Ementa Escolar

2022/2023

SEMANA DE 23 A 27 DE JANEIRO



Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Couve-flor com cenoura ripada

Prato e acompanhamento | Carne de porco à jardineira com salada de legumes (cenoura, alface e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta



TERÇA-FEIRA

Sopa | Creme de feijão branco

Prato e acompanhamento | Arroz de atum com salada de legumes (cenoura, milho e alface)

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUARTA-FEIRA

Sopa | Cenoura com nabiças

Prato e acompanhamento | Hambúrguer grelhado com esparguete e salada (alface e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta/logurte

QUINTA-FEIRA

Sopa | Grão de bico com espinafres

Prato e acompanhamento | Bacalhau à Brás (bacalhau, batata, ovo, cenoura e salsa) com salada de legumes (tomate, alface e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta

SEXTA-FEIRA

Sopa | Creme de brócolos

Prato e acompanhamento | Ervilhas estufadas (carnes variadas e chouriço) com arroz branco e salada de legumes (alface, milho e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta



Ementa Escolar

2022/2023

SEMANA DE 30 DE JANEIRO A 03 DE FEVEREIRO



Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Cenoura com agrião

Prato e acompanhamento | Salada de atum com feijão frade e salada (alface, cenoura e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta



TERÇA-FEIRA

Sopa | Abóbora com fava

Prato e acompanhamento | Strogonoff de vaca com legumes salteados e esparguete com salada (alface, cenoura e milho)

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUARTA-FEIRA

Sopa | Sopa de nabijas

Prato e acompanhamento | Feijoada com arroz branco e salada (alface e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa | Creme de alface

Prato e acompanhamento | Frango estufado com ervilhas, massa c/ legumes e salada (alface, cenoura e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta/Gelatina

SEXTA-FEIRA

Sopa | Canja de galinha

Prato e acompanhamento | Filetes de peixe com batata cozida e salada (alface, cenoura, tomate e milho)

Fruta/Sobremesa | Fruta



Ementa Escolar

2022/2023

SEMANA DE 06 a 10 DE FEVEREIRO



Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Creme de couve-flor

Prato e acompanhamento | Arroz de frango com ervilha e cenoura e salada (alface, tomate e milho)

Fruta/Sobremesa | Fruta



TERÇA-FEIRA

Sopa | Abóbora com ervilhas

Prato e acompanhamento | Pudim de peixe com salada (cenoura e alface)

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUARTA-FEIRA

Sopa | Creme de tomate

Prato e acompanhamento | Carne de vaca estufada com cenoura, arroz de legumes e salada (tomate, alface e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa | Juliana de legumes

Prato e acompanhamento | Carbonara de atum (atum, massa e milho) e salada (alface, cenoura e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta

SEXTA-FEIRA

Sopa | Feijão com couve lombarda

Prato e acompanhamento | Pernas de frango com pimentos e puré de batata com salada (alface e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta/logurte

**Ementa Escolar****2022/2023****SEMANA DE 13 A 17 DE FEVEREIRO****Oferta diária de pão. Bebida diária: água.**

"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA**Sopa** | Creme de cenoura e lentilhas**Prato e acompanhamento** | Bolonhesa de vitela com cogumelos, esparguete e salada de legumes**Fruta/Sobremesa** | Fruta**TERÇA-FEIRA****Sopa** | Juliana de legumes**Prato e acompanhamento** | Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, cebola, salsa e ovo), com salada de legumes (cenoura, tomate e milho)**Fruta/Sobremesa** | Fruta/ Gelatina**QUARTA-FEIRA****Sopa** | Caldo verde**Prato e acompanhamento** | Bifes de porco com molho de tomate, arroz de legumes e salada (cenoura, tomate e alface)**Fruta/Sobremesa** | Fruta**QUINTA-FEIRA****Sopa** | Creme de alho-francês**Prato e acompanhamento** | Salada de massa lacinhos com atum, milho, cenoura e salada (alface e tomate)**Fruta/Sobremesa** | Fruta**SEXTA-FEIRA****DESFILE DE CARNAVAL**



Ementa Escolar

2022/2023

SEMANA DE 20 A 24 DE FEVEREIRO



Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA

- Interrupção Letiva do Carnaval -



TERÇA-FEIRA

- Interrupção Letiva do Carnaval -

QUARTA-FEIRA

- Interrupção Letiva do Carnaval -

QUINTA-FEIRA

Sopa | Abóbora com espinafres

Prato e acompanhamento | Almôndegas de vaca com esparguete e salada (alface e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta

SEXTA-FEIRA

Sopa | Sopa bonita com ovo

Prato e acompanhamento | Atum com salada russa (atum, batata, cenoura, feijão verde, ervilha) e salada (alface, tomate e milho)

Fruta/Sobremesa | Fruta



Ementa Escolar

2022/2023

SEMANA DE 27 DE FEVEREIRO A 3 DE MARÇO



Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Couve-flor com cenoura ripada

Prato e acompanhamento | Carne de porco à jardineira com salada de legumes (cenoura, alface e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta



TERÇA-FEIRA

Sopa | Creme de feijão branco

Prato e acompanhamento | Arroz de atum com salada de legumes (cenoura, milho e alface)

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUARTA-FEIRA

Sopa | Cenoura com nabiças

Prato e acompanhamento | Hambúrguer grelhado com esparguete e salada (alface e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta/logurte

QUINTA-FEIRA

Sopa | Grão de bico com espinafres

Prato e acompanhamento | Bacalhau à Brás (bacalhau, batata, ovo, cenoura e salsa) com salada de legumes (tomate, alface e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta

SEXTA-FEIRA

Sopa | Creme de brócolos

Prato e acompanhamento | Ervilhas estufadas (carnes variadas e chouriço) com arroz branco e salada de legumes (alface, milho e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta

**Ementa Escolar****2022/2023****SEMANA DE 06 A 10 DE MARÇO****Oferta diária de pão. Bebida diária: água.**

"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA**Sopa** | Cenoura com agrião**Prato e acompanhamento** | Salada de atum com feijão-frade e salada (alface, cenoura e tomate)**Fruta/Sobremesa** | Fruta**TERÇA-FEIRA****Sopa** | Abóbora com fava**Prato e acompanhamento** | Strogonoff de vaca com legumes salteados e esparguete com salada (alface, cenoura e milho)**Fruta/Sobremesa** | Fruta**QUARTA-FEIRA****Sopa** | Sopa de nabijas**Prato e acompanhamento** | Feijoada com arroz branco e salada (alface e cenoura)**Fruta/Sobremesa** | Fruta**QUINTA-FEIRA****Sopa** | Creme de alface**Prato e acompanhamento** | Frango estufado com ervilhas, massa c/ legumes e salada (alface, cenoura e tomate)**Fruta/Sobremesa** | Fruta/Gelatina**SEXTA-FEIRA****Sopa** | Canja de galinha**Prato e acompanhamento** | Filetes de peixe com batata cozida e salada (alface, cenoura, tomate e milho)**Fruta/Sobremesa** | Fruta



Ementa Escolar

2022/2023

SEMANA DE 13 A 17 DE MARÇO



Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Creme de couve-flor

Prato e acompanhamento | Arroz de frango com ervilha e cenoura e salada (alface, tomate e milho)

Fruta/Sobremesa | Fruta



TERÇA-FEIRA

Sopa | Abóbora com ervilhas

Prato e acompanhamento | Pudim de peixe com salada (cenoura e alface)

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUARTA-FEIRA

Sopa | Creme de tomate

Prato e acompanhamento | Carne de vaca estufada com cenoura, arroz de legumes e salada (tomate, alface e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa | Juliana de legumes

Prato e acompanhamento | Carbonara de atum (atum, massa e milho) e salada (alface, cenoura e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta

SEXTA-FEIRA

Sopa | Feijão com couve lombarda

Prato e acompanhamento | Pernas de frango com pimentos e puré de batata com salada (alface e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta/logurte



Ementa Escolar

2022/2023

SEMANA DE 20 A 24 DE MARÇO



Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Creme de cenoura e lentilhas

Prato e acompanhamento | Bolonhesa de vitela com cogumelos, esparguete e salada de legumes

Fruta/Sobremesa | Fruta



TERÇA-FEIRA

Sopa | Juliana de legumes

Prato e acompanhamento | Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, cebola, salsa e ovo), com salada de legumes (cenoura, tomate e milho)

Fruta/Sobremesa | Fruta/ Gelatina

QUARTA-FEIRA

Sopa | Caldo verde

Prato e acompanhamento | Bifes de porco com molho de tomate, arroz de legumes e salada (cenoura, tomate e alface)

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa | Creme de alho-francês

Prato e acompanhamento | Salada de massa lacinhos com atum, milho, cenoura e salada (alface e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta

SEXTA-FEIRA

Sopa | Grão com hortaliças

Prato e acompanhamento | Frango assado com legumes e arroz de tomate com salada (alface, cenoura e milho)

Fruta/Sobremesa | Fruta



Ementa Escolar

2022/2023

SEMANA DE 27 A 31 DE MARÇO



Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Creme de cenoura

Prato e acompanhamento | Pudim de peixe (atum, pimentos, salsa, pão, ervilhas, cenoura) com salada (alface, cenoura e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta



TERÇA-FEIRA

Sopa | Feijão com hortaliças

Prato e acompanhamento | Strogonoff de frango com cogumelos e arroz de legumes com salada (alface, milho e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUARTA-FEIRA

Sopa | Creme de ervilhas

Prato e acompanhamento | Filetes de peixe no forno c/ batata cozida e salada (alface tomate e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta/Gelatina

QUINTA-FEIRA

Sopa | Abóbora com espinafres

Prato e acompanhamento | Almôndegas de vaca com esparguete e salada (alface e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta

SEXTA-FEIRA

Sopa | Sopa bonita com ovo

Prato e acompanhamento | Atum com salada russa (atum, batata, cenoura, feijão verde, ervilha) e salada (alface, tomate e milho)

Fruta/Sobremesa | Fruta