



## Ementa Escolar

2022/2023

SEMANA DE 17 A 21 DE ABRIL



### 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 nabijas

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

**Fruta/Sobremesa** | Fruta/iogurte

## 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 24 A 28 DE ABRIL****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****- FERIADO -****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 01 A 05 DE MAIO****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****- FERIADO -****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 08 A 12 DE MAIO****Oferta diária de pão. Bebida diária: água.**

*"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm 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 15 A 19 DE MAIO



### Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

*“A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm 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 | Creme de brócolos

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 22 A 26 DE MAIO



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

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

### QUARTA-FEIRA

**Sopa** | Cenoura com nabiças

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

**Fruta/Sobremesa** | Fruta/iogurte

### QUINTA-FEIRA

**Sopa** | Grão de bico com espinafres

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

**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 29 DE MAIO A 02 DE JUNHO



#### 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

- FERIADO -

### TERÇA-FEIRA

- TOLERÂNCIA -

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

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

**Ementa Escolar****2022/2023****SEMANA DE 05 A 09 DE JUNHO****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** | 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****- FERIADO -****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 12 A 16 DE JUNHO



#### 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** | 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 19 A 23 DE JUNHO****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 | 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****- FÉRIAS DO VERÃO-****QUINTA-FEIRA****- FÉRIAS DO VERÃO-****SEXTA-FEIRA****- FÉRIAS DO VERÃO-**