

**Ementa Escolar****2023/2024****SEMANA DE 08 A 12 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** | Feijão com hortaliças**Prato e acompanhamento** | Hambúrguer grelhado com esparguete e salada (alface 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/Gelatina**QUARTA-FEIRA****Sopa** | Cenoura com agrião**Prato e acompanhamento** | Salada de atum com feijão frade e salada (alface, cenoura e tomate)**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**SEXTA-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



## Ementa Escolar

### 2023/2024

### SEMANA DE 15 A 19 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** | Creme de couve-flor

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

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

**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 2023/2024

### SEMANA DE 22 A 26 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** | 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** | Atum com salada russa (atum, batata, cenoura, feijão verde, ervilha) e salada (alface, tomate e milho)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

### QUARTA-FEIRA

**Sopa** | Caldo verde

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

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

### QUINTA-FEIRA

**FERIADO**

### 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

2023/2024

**SEMANA DE 29 DE ABRIL A 03 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, pimentão, pão, ervilhas, cenoura) com salada (alface, cenoura e tomate)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

### TERÇA-FEIRA

**Sopa** | Sopa de nabijas

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

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

### QUARTA-FEIRA

FERIADO

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

**Fruta/Sobremesa** | Fruta/Gelatina





## Ementa Escolar 2023/2024

### SEMANA DE 06 A 10 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** | Bifes de porco com molho de tomate, de legumes e salada (cenoura, tomate e alface)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

### TERÇA-FEIRA

**Sopa** | Canja de galinha

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

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

### QUARTA-FEIRA

**Sopa** | Cenoura com nabiças

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

**Fruta/Sobremesa** | Fruta/iogurte

### QUINTA-FEIRA

**Sopa** | Creme de feijão branco

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

**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

2023/2024

### SEMANA DE 13 A 17 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** | Cenoura com agrião

**Prato e acompanhamento** | Salada de atum com feijão fraco (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/Gelatina

### 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

### 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 2023/2024

### SEMANA DE 20 A 24 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

**FERIADO**



## TERÇA-FEIRA

**TOLERÂNCIA**

## QUARTA-FEIRA

**Sopa** | Creme de tomate

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

**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****2023/2024****SEMANA DE 27 A 31 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** | Creme de cenoura e lentilhas**Prato e acompanhamento** | Bolonhesa de vitela com cogumelo esparquete 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****FERIADO****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****2023/2024****SEMANA DE 03 A 07 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, pimento, pão, ervilhas, cenoura) com salada (alface, cenoura e tomate)**Fruta/Sobremesa** | Fruta**TERÇA-FEIRA****Sopa** | Feijão com hortaliças**Prato e acompanhamento** | Hambúrguer grelhado com esparguete e salada (alface e tomate)**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

2023/2024

### SEMANA DE 10 A 14 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

FERIADO



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

**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****2023/2024****SEMANA DE 17 A 21 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, tremçoço, 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 (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/Gelatina**QUARTA-FEIRA****Sopa** | Sopa de nabijas**Prato e acompanhamento** | Feijoada com arroz branco e salada (alface e cenoura)**Fruta/Sobremesa** | Fruta**QUINTA-FEIRA****FÉRIAS DO VERÃO****SEXTA-FEIRA****FÉRIAS DO VERÃO**