



INSTITUTO SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

2.ª FEIRA

Grão com
espinafres

Peixe à Gomes de Sá
Espinafres cozidos

Fruta da época

3.ª FEIRA

Feijão-verde

Feijão-verde guisado com ovo escalfado e
arroz

Fruta da época

4.ª FEIRA

Alface

Almôndegas com esparguete
Cenoura ralada

Fruta da época

5.ª FEIRA

Ervilhas

Empadão de carne
Brócolos cozidos

Fruta da época

6.ª FEIRA

Nabijas

Filetes de peixe no forno com arroz de
legumes

Fruta da época

ESCOLA
2020/01/06 01/10

Em cumprimento do Regulamento (UE) nº 1169/2011, de 25 de outubro, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, informamos que este estabelecimento inclui na sua ementa pratos que contêm ou podem conter ingredientes considerados alergénios. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos

NUTRICIONISTA MARIANA TRIGO (C.P. Nº 3536N)



INSTITUTO SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

2.ª FEIRA	Lentilhas	Arroz de peixe (Cenoura, curgete, alho francês)	Fruta da época
3.ª FEIRA	Espinafres	Frango no forno com puré de batata Feijão-verde cozido	Fruta da época
4.ª FEIRA	Abóbora	Jardineira de vaca com massa	Fruta da época
5.ª FEIRA	Fava	Feijão guisado com arroz Cenoura	Fruta da época
6.ª FEIRA	Alface	Atum no forno com batata Brócolos cozidos	Fruta da época

* Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos alheios a este Instituto

Em cumprimento do Regulamento (UE) nº 1169/2011, de 25 de outubro, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, informamos que este estabelecimento inclui na sua ementa pratos que contêm ou podem conter ingredientes considerados alergénios. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos colaboradores.

NUTRICIONISTA MARIANA TRIGO (C.P. Nº 3536N)

ESCOLA

2020/01/13 A 01/17



INSTITUTO SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

2.ª FEIRA	Ervilha	Arroz de frango	Fruta da época
3.ª FEIRA	Cenoura com ovo raspado	Peixe assado no forno com batata Brócolos cozidos	Fruta da época
4.ª FEIRA	Alho francês	Omelete de legumes com esparguete	Fruta da época
5.ª FEIRA	Couve	Carne assada no forno com arroz de legumes	Fruta da época
6.ª FEIRA	Feijão	Peixe cozido com batata Feijão-verde e cenoura cozidos	Fruta da época

* Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos alheios a este Instituto

Em cumprimento do Regulamento (UE) nº 1169/2011, de 25 de outubro, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, informamos que este estabelecimento inclui na sua ementa pratos que contêm ou podem conter ingredientes considerados alergénios. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos colaboradores.

NUTRICIONISTA MARIANA TRIGO (C.P. Nº 3536N)