

ESCOLA

PLANO DE EMENTAS

2021/02/08 A 2021/02/12

INSTITUTO DE SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

2ª FEIRA

Grão-de-bico

Massa à Bolonhesa
(incluir cenoura, curgete e alho francês)

Fruta da época

3ª FEIRA

Abóbora

Empadão de peixe
(incluir ervilhas/espinafres/...)

Fruta da época

4ª FEIRA

Espinafres

Ervilhas guisadas com
Ovo e arroz

Fruta da época

5ª FEIRA

Curgete

Massa de frango com
Feijão-verde cozido

Fruta da época

6ª FEIRA

Fava

Caldeirada de peixe com
Batata cozida e 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 contém ou podem conter ingredientes considerados alergénicos. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos

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

ESCOLA

PLANO DE EMENTAS

2021/02/15 A 2021/02/19

INSTITUTO DE SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

2ª FEIRA

Lentilhas com
Espinafres

Feijão guisado com
Arroz cenoura

Fruta da época

3ª FEIRA

Tomate

Carnaval

Fruta da época

4ª FEIRA

Tomate

Jardineira de frango
Com massa

Fruta da época

5ª FEIRA

Feijão

Carne estufada com puré
de batata, cenoura e ervilhas

Fruta da época

6ª FEIRA

Alface

Arroz de peixe com
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

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

ESCOLA

PLANO DE EMENTAS

2021/02/22 A 2021/02/26

INSTITUTO DE SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

2ª FEIRA

Espinafres

Massa de peixe
Com legumes

Fruta da época

3ª FEIRA

Fava

Carne assada no forno com
Batata rosada e brócolos cozidos

Fruta da época

4ª FEIRA

Cenoura

Omelete de legumes com arroz

Fruta da época

5ª FEIRA

Lentilhas
Com couve

Bife de porco estufado
Com arroz de legumes

Fruta da época

6ª FEIRA

Alho francês

Empadão de atum com
Feijão-verde cozido

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 alergénicos. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos

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

ESCOLA

PLANO DE EMENTAS

2021/03/01 A 2021/03/05

INSTITUTO DE SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

2ª FEIRA

Grão com
Espinafres

Peixe à Gomes de Sá
(incluir espinafres cozidos)

Fruta da época

3ª FEIRA

Feijão-verde

Feijão-verde guisado
Com ovo e arroz

Fruta da época

4ª FEIRA

Alface

Almôndegas com esparguete

Fruta da época

5ª FEIRA

Ervilhas

Empadão de carne com
Brócolos cozidos

Fruta da época

6ª FEIRA

Nabiças

Peixe no forno com
Arroz de legumes

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 alergénicos. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos

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

ESCOLA

PLANO DE EMENTAS

2021/03/08 A 2021/03/12

INSTITUTO DE SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

2ª FEIRA

Lentilhas

Arroz de Peixe
(Cenoura, curgete, alho francês)

Fruta da época

3ª FEIRA

Espinafres

Frango no forno com puré
De batata e feijão-verde cozido

Fruta da época

4ª FEIRA

Abóbora

Jardineira de vaca com massa

Fruta da época

5ª FEIRA

Fava

Feijão guisado com
Arroz cenoura

Fruta da época

6ª FEIRA

Alface

Atum no forno com
Batata e 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 contém ou podem conter ingredientes considerados alergénios. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos

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

ESCOLA

PLANO DE EMENTAS

2021/03/15 A 2021/03/19

INSTITUTO DE SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

2ª FEIRA

Ervilha

Arroz de frango

Fruta da época

3ª FEIRA

Cenoura com
Ovo raspado

Peixe assado no forno com
Batata e brócolos cozidos

Fruta da época

4ª FEIRA

Alho francês

Omelete de legumes
com esparguete

Fruta da época

5ª FEIRA

Couve

Carne assada no forno com
Arroz de legumes

Fruta da época

6ª 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 contém ou podem conter ingredientes considerados alergénios. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos

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