

INSTITUTO DE SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

ESCOLA
PLANO DE EMENTAS
2022/09/12 A 09/16

2ª FEIRA

Ervilha

Arroz de frango

Fruta da época

3ª FEIRA

Cenoura com
ovo raspado

Peixe assado no forno com batata
Brócolos cozidos

Fruta da época

4ª FEIRA

Alho francês

Omelete de legumes com esparguete

Fruta da época

5ª FEIRA

Feijão

Peixe cozido com batata
Feijão-verde e cenoura cozidos

Fruta da época

6ª FEIRA

Couve

Carne assada 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 alergénios. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos colaboradores.

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

INSTITUTO DE SANTA CATARINA

ESCOLA

PLANO DE EMENTAS

2022/09/19 A 2022/09/23

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

2ª FEIRA

Grão-de-bico

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

Fruta da época

3ª FEIRA

Abobora

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

Fruta da época

4ª FEIRA

Espinafres

Ervilhas guisadas c/ovo e arroz

Fruta da época

5ª FEIRA

Curgete

Massa de frango
feijão-verde cozido

Fruta da época

6ª FEIRA

fava

Caldeirada de peixe c/batata cozida
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, informamos que este estabelecimento inclui na sua ementa pratos que contêm ou podem conter ingredientes considerados alergénicos. Para mais informações junto dos nossos

NUTRICIONISTA MARIANA FRIGO (C.P. nº 3536N)

INSTITUTO SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

ESCOLA PRIMÁRIA
2022/09/26 A 09/30

2ª FEIRA	Lentilhas com espinafres	Feijão guisado com arroz Cenoura	Fruta da época
3ª FEIRA	Feijão-verde	Peixe no forno com batata cozida Feijão-verde cozido	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 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)

INSTITUTO DE SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

2ª FEIRA

Espinafres

Massa de peixe
Legumes

Fruta da época

3ª FEIRA

Fava

Carne assada no forno com batata rosada
Brócolos cozidos

Fruta da época

4ª FEIRA

Feriado

5ª FEIRA

Alho francês

Empadão de atum
Feijão-verde cozido

Fruta da época

6ª FEIRA

Lentilhas com
couve

Bife de porco estufado 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 alergénios. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos

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

ESCOLA

2022/10/03 A 10/07



INSTITUTO SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

ESCOLA
2022/10/10 A 10/14

2ª FEIRA	Grão com espinafres	Peixe à Gomes de Sá Espinafres cozidos	Fruta da época
3ª FEIRA	Feijão-verde	Feijão-verde guisado com ovo escalfado e arroz	Fruta da época
4ª FEIRA	Alface	Almôndegas com esparguete Cenoura ralada	Fruta da época
5ª FEIRA	Ervilhas	Empadão de carne Brócolos cozidos	Fruta da época
6ª FEIRA	Nabiças	Filetes de 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 alergénios. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos

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





INSTITUTO SANTA CATARINA

ESCOLA

2022/10/17 A 10/21

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
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
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)



INSTITUTO SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

ESCOLA

2022/10/24 A 10/28

2ª FEIRA

Ervilha

Arroz de frango

Fruta da época

3ª FEIRA

Cenoura com
ovo raspado

Peixe assado no forno com batata
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 contêm ou podem conter ingredientes considerados alergénios. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos colaboradores.

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