

INSTITUTO DE SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

ESCOLA

PLANO DE EMENTAS

2022/10/31 A 2022/11/05

2ª FEIRA

Grão-de-bico

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

Fruta da época

3ª FEIRA

Feriado

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 sobre ingredientes e alérgenos, informamos que este estabelecimento inclui na sua ementa pratos que contêm ou podem conter ingredientes considerados alérgenos. Podem obter mais informações junto dos nossos

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



INSTITUTO SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

ESCOLA PRIMÁRIA

2022/11/07 A 11/11

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 alergénicos. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos

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

INSTITUTO SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

ESCOLA PRIMÁRIA

2022/11/14 A 11/18

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	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 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)



INSTITUTO SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

ESCOLA

2022/11/21 A 11/25

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 alergénicos. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos

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



INSTITUTO SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

ESCOLA PRIMÁRIA

2022/11/28 A 12/02

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	Feriado		
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 DE SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

ESCOLA

PLANO DE EMENTAS

2022/12/05 A 12/09

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	Feriado		
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

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 sobre os alimentos, informamos que este estabelecimento inclui na sua ementa pratos que contêm ou podem conter ingredientes considerados alergénicos. Podem obter mais informações junto dos nossos

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

ESCOLA

PLANO DE EMENTAS

2022/12/12 A 2022/12/16



INSTITUTO SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

ESCOLA

2023/01/03 A 01/06

2ª FEIRA

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

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

ESCOLA

2023/01/09 A 01/13

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 DE SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

ESCOLA
PLANO DE EMENTAS
2023/01/16 A 01/20

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)