

INSTITUTO 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
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 alergénicos. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos colaboradores.

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



INSTITUTO SANTA CATARINA

ESCOLA PRIMÁRIA

2023/02/20 A 02/24

	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)

ESCOLA PRIMÁRIA

2023/02/13 A 03/17

INSTITUTO SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

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

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

ESCOLA PRIMÁRIA

2023/02/06 A 02/10

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 alergénios. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos

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

INSTITUTO SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

ESCOLA PRIMÁRIA

2022/01/30 A 02/03

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)