

ementa

Semana de 4 a 8 de setembro de 2023

| | | Alergêneos | KCAL JI | KCAL EB1 | |
|---------------|--------------------|---|-----------|------------|----------|
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA | Feijão verde laminado | – | 87 | 87 |
| | PRATO | Empadão de atum com espinafres (puré de batata) | 4, 7 | 333 | 380 |
| | VEGETARIANO | Empadão de lentilhas com espinafres (arroz) | 7 | 272 | 338 |
| | HORTÍCOLAS | Alface, tomate e milho | – | 39 | 57 |
| | SOBREMESA | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | – | 41 | 44 |
| | LANCHE | Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta | 1, 7 | 365 | 365 |
| TERÇA-FEIRA | SOPA | Creme de cenoura | – | 85 | 85 |
| | PRATO | Chilli vegetariano (soja fina, feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco | 6 | 284 | 369 |
| | VEGETARIANO | Chilli vegetariano (soja fina, feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco | 6 | 284 | 369 |
| | HORTÍCOLAS | Alface, cenoura e beterraba | – | 59 | 80 |
| | SOBREMESA | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | – | 41 | 44 |
| | LANCHE | logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta | 1, 7 | 293 | 293 |
| QUARTA-FEIRA | SOPA | Nabiças | – | 100 | 100 |
| | PRATO | Frango estufado (peito aos cubos) com macarrão, ervilhas e manjeriço | 1 | 221 | 280 |
| | VEGETARIANO | Legumes estufados (cenoura, cogumelos e curgete) com macarrão, ervilhas e manjeriço | 1 | 121 | 160 |
| | HORTÍCOLAS | Alface, tomate e cenoura | – | 46 | 64 |
| | SOBREMESA | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | – | 41 | 44 |
| | LANCHE | Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta | 1, 5, 7 | 326 | 326 |
| QUINTA-FEIRA | SOPA | Lombardo | – | 89 | 89 |
| | PRATO | Lombos de pescada no forno com tomate e orégãos e batata assada | 4 | 252 | 353 |
| | VEGETARIANO | Tortilha de ovo, batata e pimentos com arroz branco | 3, 7 | 311 | 413 |
| | HORTÍCOLAS | Couves-de-bruxelas e cenoura cozida | – | 62 | 86 |
| | SOBREMESA | Mousse de chocolate ou fruta da época (3 variedades disponíveis) | 7 / – | 209 / 41 | 209 / 44 |
| | LANCHE | logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta | 1, 6, 7 | 301 | 301 |
| SEXTA-FEIRA | SOPA | Grão com agrião | – | 120 | 120 |
| | PRATO | Bife de porco estufado com cogumelos e esparguete | 1 | 227 | 288 |
| | VEGETARIANO | Grão estufado com curgete, pimento e esparguete | 1 | 256 | 344 |
| | HORTÍCOLAS | Tomate, milho e couve roxa | – | 87 | 107 |
| | SOBREMESA | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | – | 41 | 44 |
| | LANCHE | Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta | 1, 7 | 365 | 365 |

ementa

Semana de 11 a 15 de setembro de 2023

| | | Alergêneos | KCAL JI | KCAL EB1 | |
|---------------|-------------|--|-----------|------------|----------|
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA | Brócolos | – | 93 | 93 |
| | PRATO | Ovos mexidos com arroz de ervilhas | 3 | 299 | 410 |
| | VEGETARIANO | Ovos mexidos com arroz de ervilhas | 3 | 299 | 410 |
| | HORTÍCOLAS | Alface, tomate e cenoura | – | 46 | 64 |
| | SOBREMESA | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | – | 41 | 44 |
| | LANCHE | Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta | 1, 7 | 365 | 365 |
| TERÇA-FEIRA | SOPA | Creme de beterraba | – | 81 | 81 |
| | PRATO | Perna de peru assada fatiada com molho de laranja e macarronete | 1 | 317 | 379 |
| | VEGETARIANO | Seitan assado com molho de laranja e macarronete | 1, 6 | 188 | 234 |
| | HORTÍCOLAS | Esparregado de espinafres | 1, 12 | 112 | 145 |
| | SOBREMESA | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | – | 41 | 44 |
| | LANCHE | logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta | 1, 7 | 293 | 293 |
| QUARTA-FEIRA | SOPA | Caldo verde | – | 78 | 78 |
| | PRATO | Salada russa de salmão (batata, ervilha, cenoura e feijão verde) | 4 | 271 | 335 |
| | VEGETARIANO | Jardineira (batata, ervilha, cenoura e feijão verde) | – | 188 | 245 |
| | HORTÍCOLAS | <i>Incorporado no prato</i> | – | – | – |
| | SOBREMESA | Pudim de flan ou fruta da época (3 variedades disponíveis) | 7 / – | 156 / 41 | 156 / 44 |
| | LANCHE | Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta | 1, 7 | 252 | 252 |
| QUINTA-FEIRA | SOPA | Feijão branco com couve | – | 104 | 104 |
| | PRATO | Almôndegas (vaca) de tomatada com massa espiral | 1, 6, 12 | 271 | 335 |
| | VEGETARIANO | Soja de tomatada com massa espiral | 1, 6 | 408 | 482 |
| | HORTÍCOLAS | Alface, cenoura e beterraba | – | 59 | 80 |
| | SOBREMESA | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | – | 41 | 44 |
| | LANCHE | logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta | 1, 6, 7 | 301 | 301 |
| SEXTA-FEIRA | SOPA | Abóbora com ervilhas | – | 81 | 81 |
| | PRATO | Filetes de perca no forno com arroz de tomate | 4 | 264 | 348 |
| | VEGETARIANO | Estufadinho de feijão, cenoura e brócolos com arroz de tomate | – | 390 | 465 |
| | WHORTÍCOLAS | Alface, tomate e couve roxa | – | 52 | 73 |
| | SOBREMESA | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | – | 41 | 44 |
| | LANCHE | Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta | 1, 7 | 365 | 365 |

ementa

Semana de 18 a 22 de setembro de 2023

| | | Alergêneos | KCAL JI | KCAL EB1 | |
|---------------|--------------------|--|-----------|------------|-------|
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA | Cenoura com lentilhas | – | 86 | 86 |
| | PRATO | Macarronete salteado com atum, tomate e azeitonas | 1, 4 | 299 | 374 |
| | VEGETARIANO | Macarronete salteado com grão, espinafres, tomate e azeitonas | 1 | 250 | 348 |
| | HORTÍCOLAS | Alface, rúcula e cenoura ralada | – | 53 | 71 |
| | SOBREMESA | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | – | 41 | 44 |
| | LANCHE | Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta | 1, 7 | 365 | 365 |
| TERÇA-FEIRA | SOPA | Creme de couve flor | – | 81 | 81 |
| | PRATO | Jardineira de vitela (vitela aos cubos, batata, ervilha, cenoura e feijão verde) | – | 326 | 384 |
| | VEGETARIANO | Jardineira de soja (batata, ervilha, cenoura e feijão verde) | 6 | 271 | 352 |
| | HORTÍCOLAS | <i>Incorporado no prato</i> | – | – | – |
| | SOBREMESA | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | – | 41 | 44 |
| | LANCHE | logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta | 1, 7 | 293 | 293 |
| QUARTA-FEIRA | SOPA | Grelas | – | 96 | 96 |
| | PRATO | Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz branco | – | 386 | 461 |
| | VEGETARIANO | Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz branco | – | 386 | 461 |
| | HORTÍCOLAS | <i>Incorporado no prato</i> | – | – | – |
| | SOBREMESA | Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis) | – / – | 69/41 | 69/41 |
| | LANCHE | Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta | 1, 7 | 252 | 252 |
| QUINTA-FEIRA | SOPA | Alho francês com cenoura ralada | – | 93 | 93 |
| | PRATO | Cubinhos de frango estufados (peito) com cogumelos e esparguete | 1, 12 | 207 | 248 |
| | VEGETARIANO | Ratatui (beringela, curgete e cenoura) com cogumelos e esparguete | 1, 12 | 132 | 190 |
| | HORTÍCOLAS | Alface, tomate e pepino | – | 44 | 62 |
| | SOBREMESA | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | – | 41 | 44 |
| | LANCHE | logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta | 1, 6, 7 | 301 | 301 |
| SEXTA-FEIRA | SOPA | Tomate com massinhas | 1 | 103 | 103 |
| | PRATO | Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata cozida, cebolada e ovo) | 3, 4 | 222 | 280 |
| | VEGETARIANO | Ovo à Gomes de Sá (ovo, batata cozida e cebolada) | 3 | 191 | 240 |
| | HORTÍCOLAS | Alface, cenoura e pimentos | – | 47 | 65 |
| | SOBREMESA | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | – | 41 | 44 |
| | LANCHE | Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta | 1, 7 | 365 | 365 |

ementa

Semana de 25 a 29 de setembro de 2023

| | | Alergêneos | KCAL JI | KCAL EB1 | |
|---------------|--------------------|--|-----------|------------|----------|
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA | Creme de grão e brócolos | – | 93 | 93 |
| | PRATO | Arroz de cavala (filetes) com espinafres | 4 | 207 | 248 |
| | VEGETARIANO | Lentilhas estufadas com cogumelos e arroz de espinafres | 12 | 206 | 258 |
| | HORTÍCOLAS | Alface, tomate e couve roxa | – | 44 | 62 |
| | SOBREMESA | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | – | 41 | 44 |
| | LANCHE | Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta | 1, 7 | 365 | 365 |
| TERÇA-FEIRA | SOPA | Agrião e feijão branco | – | 103 | 103 |
| | PRATO | Lombo de porco no forno com alecrim (fatiado) e esparguete | 1 | 166 | 210 |
| | VEGETARIANO | Seitan no forno com esparguete | 1, 6 | 160 | 223 |
| | HORTÍCOLAS | Feijão verde salteado com milho e cogumelos | 12 | 47 | 65 |
| | SOBREMESA | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | – | 41 | 44 |
| | LANCHE | logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta | 1, 7 | 293 | 293 |
| QUARTA-FEIRA | SOPA | Curgete com hortelã | – | 87 | 87 |
| | PRATO | Salada de ovo cozido, grão, batata e salsa | 3 | 315 | 397 |
| | VEGETARIANO | Salada de ovo cozido, grão, batata e salsa | 3 | 315 | 397 |
| | HORTÍCOLAS | Alface, tomate e cenoura | – | 46 | 64 |
| | SOBREMESA | Gelado ou fruta da época (3 variedades disponíveis) | 7 / – | 128 / 41 | 128 / 44 |
| | LANCHE | Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta | 1, 5, 7 | 326 | 326 |
| QUINTA-FEIRA | SOPA | Canja de galinha c/ hortelã / creme de cenoura c/ hortelã | 1 | 123 / 85 | 123 / 85 |
| | PRATO | Perna de peru assada com molho de laranja e arroz | – | 378 | 457 |
| | VEGETARIANO | Feijão estufado com grelos e arroz | – | 388 | 459 |
| | HORTÍCOLAS | Alface, tomate e milho | – | 73 | 91 |
| | SOBREMESA | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | – | 41 | 44 |
| | LANCHE | logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta | 1, 6, 7 | 301 | 301 |
| SEXTA-FEIRA | SOPA | Couve portuguesa | – | 81 | 118 |
| | PRATO | Massada (cotovelinhos) de pescada com ervilhas | 1, 4 | 176 | 216 |
| | VEGETARIANO | Bolonhesa de ervilhas | 1 | 179 | 249 |
| | HORTÍCOLAS | Alface, couve roxa e milho | – | 81 | 101 |
| | SOBREMESA | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | – | 41 | 44 |
| | LANCHE | Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta | 1, 7 | 365 | 365 |