

# ementa

Semana de 06 a 10 de maio de 2024

		Alergêneos	KCAL   JI	KCAL   EB1	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de brócolos	–	93	93
	PRATO	Arroz de cavala 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 batata assada	–	166	210
	VEGETARIANO	Seitan no forno com batata assada	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	Calamares com arroz de ervilhas, milho e cenoura	1, 2, 3, 4, 14	378	457
	VEGETARIANO	Hambúrgueres vegetarianos com arroz de ervilhas, milho e cenoura	1, 3, 7, 9	388	459
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	–	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
QUINTA-FEIRA	SOPA	Canja de galinha c/ hortelã / creme de cenoura c/ hortelã	1	123 / 85	123 / 85
	PRATO	Salada de ovo cozido, grão, massa cotovelinho e salsa	1, 3	315	397
	VEGETARIANO	Salada de ovo cozido, grão, massa cotovelinho e salsa	1, 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
SEXTA-FEIRA	SOPA	Couve portuguesa	–	81	118
	PRATO	Tirinhas de frango com cogumelos, legumes chineses e arroz	12	176	216
	VEGETARIANO	Soja com molho de tomate e orégãos e arroz	6	179	249
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pepino	–	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

# ementa

Semana de 13 a 17 de maio de 2024

		Alergêneos	KCAL   JI	KCAL   EB1	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Feijão verde laminado	–	87	87
	PRATO	Tortilha de legumes (macedónia e ovo) com arroz branco	3	283	368
	VEGETARIANO	Tortilha de legumes (macedónia e ovo) com arroz branco	3	283	368
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	–	45	63
	SOBREMESA	logurte ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / –	89 / 41	89 / 44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365
TERÇA-FEIRA	SOPA	Alface	–	84	84
	PRATO	Bolonhesa de atum (esparguete)	1, 4	291	355
	VEGETARIANO	Feijão estufado com cenoura e esparguete	1	311	364
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e milho	–	58	83
	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	Creme de cenoura	–	85	85
	PRATO	Caril de frango e maçã (peito de frango, leite de coco, maçã e caril) com arroz	12	353	429
	VEGETARIANO	Caril de grão, cenoura e maçã com arroz	12	307	411
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pepino	–	46	64
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	252	252
QUINTA-FEIRA	SOPA	Feijão branco e lombardo	–	104	104
	PRATO	Filetes de perca no forno com coentros e batata assada	4	257	341
	VEGETARIANO	Soja estufada com coentros e batata assada	6	266	352
	HORTÍCOLAS	Couves de bruxelas e abóbora no forno	–	58	83
	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	Nabiças	–	100	100
	PRATO	Carne de vaca estufada (cubinhos) com lentilhas e macarronete	1	372	432
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com cenoura e macarronete	1	240	318
	HORTÍCOLAS	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 20 a 24 de maio de 2024

		Alergêneos	KCAL   JI	KCAL   EB1	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Espinafres	–	88	88
	PRATO	Hambúrgueres vegetarianos com arroz de cenoura	1, 3, 7, 9	350	403
	VEGETARIANO	Hambúrgueres vegetarianos com arroz de cenoura	1, 3, 7, 9	350	403
	HORTÍCOLAS	Salada de 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	Caldo verde	–	78	78
	PRATO	Macarronete/cuscuz com salmão desfiado, cenoura, feijão verde e milho	1, 4	419	488
	VEGETARIANO	Macarronete com lentilhas, cenoura, feijão verde e milho	1	279	364
	HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e tomate	–	51	69
	SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	– / –	69 / 41	69 / 41
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293
QUARTA-FEIRA	SOPA	Couve	–	118	118
	PRATO	Arroz de frango com ervilhas	–	370	464
	VEGETARIANO	Arroz de ervilhas com cenoura e milho	–	351	426
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	–	52	73
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com marmelada e fruta	1, 7	326	326
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de beterraba	–	106	106
	PRATO	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata palha e béchamel)	1, 4, 7	257	336
	VEGETARIANO	Alho francês com natas (alho francês, batata palha e béchamel)	1, 7	242	281
	HORTÍCOLAS	Couves de Bruxelas	–	51	69
	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	Cenoura	–	99	99
	PRATO	Rancho (carne de porco, grão, lombardo, cenoura e massa)	1	374	471
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano (grão, lombardo, cenoura e massa)	1	261	352
	HORTÍCOLAS	Incorporado no prato	–	–	–
	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 27 a 31 de maio de 2024

		Alergêneos	KCAL   JI	KCAL   EB1	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Grelos	–	87	87
	PRATO	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca)	1	343	455
	VEGETARIANO	Esparguete à bolonhesa (soja)	1, 6	343	455
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	–	45	63
	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	Feijão manteiga	–	92	92
	PRATO	Ovos mexidos com arroz de grelos	3	299	410
	VEGETARIANO	Ovos mexidos com arroz de grelos	3	299	410
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	–	46	64
	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	Abóbora	–	83	83
	PRATO	Salada de atum, ovo cozido, batata e feijão frade	3, 4	430	522
	VEGETARIANO	Salada de ovo cozido, batata e feijão frade	3	412	461
	HORTÍCOLAS	Alface, pepino e cenoura	–	67	85
	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				
	PRATO				
	VEGETARIANO				
	HORTÍCOLAS				
	SOBREMESA				
	LANCHE				
SEXTA-FEIRA	SOPA	Alho francês com cenoura ralada e grão	–	110	110
	PRATO	Massada de pescada (cotovelinhos) com coentros	1, 4	143	206
	VEGETARIANO	Massada de grão, cenoura, brócolos e coentros	1	263	255
	HORTÍCOLAS	Alface e couve roxa	–	47	67
	SOBREMESA	Leite creme ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / –	89 / 41	89 / 44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365