

# ementa

Semana de 2 a 6 de outubro de 2023

		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)	–	41	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	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 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				
	PRATO				
	VEGETARIANO				
	HORTÍCOLAS				
	SOBREMESA				
	LANCHE				
SEXTA-FEIRA	SOPA	Nabiças	–	100	100
	PRATO	Carne de vaca estufada picada 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 9 a 13 de outubro de 2023

		Alergêneos	KCAL   JI	KCAL   EB1	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Espinafres	–	88	88
	PRATO	Hambúrgueres vegetarianos com arroz	1, 3, 7, 9	350	403
	VEGETARIANO	Hambúrgueres vegetarianos com arroz	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 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, rúcula 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 couve roxa	–	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	Alface, rúcula e tomate	–	51	69
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	89 / 41	89 / 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 16 a 20 de outubro de 2023

		Alergêneos	KCAL   JI	KCAL   EB1	
SEGUNDA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Grelos	–	87	87
	<b>PRATO</b>	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca)	1	343	455
	<b>VEGETARIANO</b>	Esparguete à bolonhesa (soja)	1, 6	343	455
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, tomate e pimentos	–	45	63
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	<b>LANCHE</b>	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365
TERÇA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Feijão manteiga	–	92	92
	<b>PRATO</b>	Ovos mexidos com arroz de grelos	3	299	410
	<b>VEGETARIANO</b>	Ovos mexidos com arroz de grelos	3	299	410
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, tomate e cenoura	–	46	64
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	<b>LANCHE</b>	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293
QUARTA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Abóbora	–	83	83
	<b>PRATO</b>	Salada de atum, ovo cozido, batata e feijão frade	3, 4	430	522
	<b>VEGETARIANO</b>	Salada de ovo cozido, batata e feijão frade	3	412	461
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Espinafres, tomate e cenoura	–	67	85
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	<b>LANCHE</b>	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta	1, 5, 7	326	326
QUINTA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Juliana (lombardo e cenoura)	–	102	102
	<b>PRATO</b>	Pernas de frango assado com arroz	–	393	484
	<b>VEGETARIANO</b>	Seitan estufado com arroz	1, 6	214	296
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	12	69	91
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	<b>LANCHE</b>	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301
SEXTA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Alho francês com cenoura ralada e grão	–	110	110
	<b>PRATO</b>	Massada de red fish (cotovelinhos) com coentros	1, 4	143	206
	<b>VEGETARIANO</b>	Massada de grão, cenoura, brócolos e coentros	1	263	255
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface e couve roxa	–	47	67
	<b>SOBREMESA</b>	Leite creme ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	<b>LANCHE</b>	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

# ementa

Semana de 23 a 27 de outubro de 2023

		Alergêneos	KCAL   JI	KCAL   EB1	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Ervilhas com hortelã	–	87	87
	PRATO	Roti de peru no forno com arroz de grelos	–	237	328
	VEGETARIANO	Soja estufada com cogumelos e arroz de grelos	6, 12	297	404
	HORTÍCOLAS	Legumes assados (cenoura, beringela, milho e curgete)	–	85	105
	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 grão com coentros	–	107	107
	PRATO	Filetes de pescada no forno com ervas de provence e batata doce assada	4	289	374
	VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos no forno com batata doce assada	1, 3, 7, 9	335	377
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	–	45	63
	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	Agrião	–	57	57
	PRATO	Arroz de pato com chouriço	6	333	465
	VEGETARIANO	Arroz de feijão preto e legumes (cenoura, curgete e brócolos)	–	320	379
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e milho	–	75	93
	SOBREMESA	Arroz doce e fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / –	173 / 41	173 / 44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	326	326
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	–	85	85
	PRATO	Massa espiral com grão e legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete)	1	289	387
	VEGETARIANO	Massa espiral com grão e legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete)	1	298	387
	HORTÍCOLAS	Alface	–	33	51
	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	Espinafres	–	88	88
	PRATO	Bacalhau com natas (migas de bacalhau seco, batata palha, natas)	4, 7	286	379
	VEGETARIANO	Alho francês com natas (alho francês, batata palha, natas)	7	266	356
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura ralada	–	69	69
	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 30 de setembro a 3 de novembro 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				
	PRATO				
	VEGETARIANO	FERIADO			
	HORTÍCOLAS				
	SOBREMESA				
	LANCHE				
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