

# ementa

Semana de 05 a 09 de fevereiro 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, tomate 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	Juliana (lombardo e cenoura)	–	102	102
	PRATO	Pernas de frango assado com arroz de cenoura	–	393	484
	VEGETARIANO	Seitan estufado com arroz de cenoura	1, 6	214	296
	HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	12	69	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	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)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

# ementa

Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2024

		Alergêneos	KCAL   JI	KCAL   EB1	
SEGUNDA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Ervilhas com hortelã	–	87	87
	<b>PRATO</b>	Roti de peru no forno com arroz de tomate	–	237	328
	<b>VEGETARIANO</b>	Soja estufada com cogumelos e arroz de tomate	6, 12	297	404
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Legumes assados (cenoura, beringela, milho e curgete)	–	85	105
	<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>	Creme de grão com coentros	–	107	107
	<b>PRATO</b>	Filetes de pescada no forno com ervas de provenç e batata doce assada	4	289	374
	<b>VEGETARIANO</b>	Hamburgueres vegetarianos no forno com batata doce assada	1, 3, 7, 9	335	377
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, tomate e pimentos	–	45	63
	<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>	Agrião	–	57	57
	<b>PRATO</b>	Arroz à valenciana (carne de porco, salsichas, ervilhas, pimentos e açafrão)	1, 3, 6, 7, 12	333	465
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de feijão preto e legumes (cenoura, curgete e brócolos)	–	320	379
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, cenoura e milho	–	75	93
	<b>SOBREMESA</b>	Arroz doce e fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / –	173 / 41	173 / 44
	<b>LANCHE</b>	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	326	326
QUINTA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	–	85	85
	<b>PRATO</b>	Massa espiral com grão e legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete)	1	289	387
	<b>VEGETARIANO</b>	Massa espiral com grão e legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete)	1	298	387
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface	–	33	51
	<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>	Espinafres	–	88	88
	<b>PRATO</b>	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata cozida, cebolada, ovo)	3, 4	222	280
	<b>VEGETARIANO</b>	Ovo à Gomes de Sá (ovo, batata cozida e cebolada)	3	191	240
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Feijão verde salteado	–	69	69
	<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

# ementa

Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2024

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

# ementa

Semana de 26 de fevereiro a 01 de março de 2024

		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	365ww
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de beterraba	–	81	81
	PRATO	Hamburgueres (vacca) 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 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	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 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