

EMENTA

ANO LETIVO 2022-2023

		Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
		28/11/2022	Kcal	29/11/2022	Kcal	30/11/2022	Kcal	01/12/2022	Kcal	02/12/2022	Kcal
S e m a n a 1	Sopa	Creme de Abóbora com massinhas	102	Creme de brócolos	89	Creme de alho francês com curgete aos cubos	96			Puré de Feijão branco com cenoura aos cubos	105
	Prato	Almondegas ^{1,6,12} com esparguete, couve roxa e tomate	416	Pescada ⁴ desfiada com batata, cenoura ervilha, milho e ovo ralado ³	362	Rancho (carne de porco aos cubos, frango, massa macarronete ¹ , grão, cenoura aos cubos e lombardo)	365	FERIADO		Palmeta ⁴ com pimentos (lascas), com massa cotovelinhos e salada de alface e couve roxa	292
	Vegetariano	Hamburguer de quinoa com esparguete, couve roxa e tomate ^{1,6}	368	Bife de seitan ^{1,6} de cebolada, batata, cenoura, ervilhas e milho	306	Rancho vegetariano (grão estufado, massa macarronete ¹ cenoura e lombardo)	333			Feijão branco estufado com milho, curgete com massa ¹ cotovelinhos e salada de alface e couve roxa	469
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44			Gelatina	69
		05/12/2022		06/12/2022		07/12/2022		08/12/2022		09/12/2022	
S e m a n a 2	Sopa	Grelos	79	Caldo Verde	71	Creme de cenoura com coentros	81			Creme de Favas	74
	Prato	Atum ⁴ com saladinha de feijão frade, cenoura e batata	417	Tirinhas de frango com arroz de cenoura, alface e pepino	286	Abrotea ⁴ com molho de tomate (lascas) com batata cozida e legumes cozidos (couve flor, feijão verde e curgete)	261	FERIADO		Hamburguer de aves ^{1,6,12} , esparguete ¹ , couve roxa e alface	338
	Vegetariano	Saladina de feijão frade, cenoura, brócolos e batata	367	Soja ⁶ e couve de bruxelas estufadas com arroz e salada de alface, pepino	369	Salteado de cogumelos e legumes (couve flor, feijão verde e curgete) com batata no forno	323			Hamburguer de quinoa ^{1,6} com esparguete ¹ , couve roxa e alface	367
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Pudim de chocolate ⁷	89			Fruta da época	44

		12/12/2022	Kcal	13/12/2022	Kcal	14/12/2022	Kcal	15/12/2022	Kcal	16/12/2022	Kcal
S e m a n a 3	Sopa	Creme de abóbora com couve coração	80	Creme de Beterraba com curgete aos cubos	108	Feijão verde	87	Creme de grão com espinafres	119	Creme de alho francês	96
	Prato	Empadão(arroz) de carne de aves1,6,12, alface e milho	386	Escamudo4 cozido, batata grão, couve e cenoura e ovo cozido3	443	Perna de porco assada/estufada, arroz branco e feijão preto, salada de tomate, cenoura e pepino	452	Massada(massa de cotovelinhos) de tintureira e coentros1,4	242	Perninha de frango no forno com arroz, batata chips, alface, cenoura e beterraba ralada	481
	Vegetariano	Empadão(arroz) de soja6, cenoura, alface e milho	478	Saladinha batata grão, couve e cenoura e ovo cozido3	418	Arroz de feijão com legumes estufados (alho francês e couve flor) com salada de tomate, cenoura e pepino	501	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde e curgete) com arroz e salada de alface	384	Jardineira de lentilhas (batata, lentilhas estufadas, feijão verde, milho e cenoura)	345
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Gelatina de ananás	69	Abacaxi/fantasia de natal	55/65
		19/12/2022	Kcal	20/12/2022	Kcal	21/12/2022	Kcal	22/12/2022	Kcal	23/12/2022	Kcal
S e m a n a 4	Sopa	Creme de cenoura com brócolos picados	98	Juliana	102	Puré de Feijão catarino com lombardo ripado	118	legumes	105	Creme de abóbora com massinhas1	102
	Prato	Arroz de corvina4 com coentros, alface, tomate e pepino	357	Lascas de peru com massa espiral1 e salada de alface e couve roxa	416	Red-Fish estufado4com molho de cenoura (lascas) com batata cozida e legumes cozidos (couve flor, feijão verde e curgete)	298	Arroz de açafração com carne (carne de porco, salsicha, frango, cenoura e ervilha)	395	Bacalhau4 fresco gratinado1,7 com cenoura, alface e beterraba	323
	Vegetariano	Lentilhas, cenoura e milho estufados com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino	498	Ervilhas e legumes estufados (curgete, cenoura e coube branca) com massa espiral1e salada de alface e couve roxa	293	Chili de soja6 com cenoura ralada	477	Arroz de açafração com cogumelos12, ervilha, cenoura, milho e feijão verde		Estufado de grão, nabo aos cubos, feijão verde e curgete com batata no fonro	339
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	logurte de aromas	89	Fruta da época	44	Gelatina	89

Notas:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

b) A ementa pode sofrer alterações.

c) **Sempre que devidamente justificado**, será fornecido um **prato de Dieta** com confeção simples (cozido ou grelhado) e mantendo a fonte proteica.