

# Ementa



Ano letivo 2014-2015

SEMANA 1

## Segunda-feira

SOPA LOMBARDO E CENOURA  
PRATO JARDINEIRA DE NOVILHO  
SALADA  
SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA  
LANCHE LEITE DI, PÃO DE LEITE COM MANTEIGA

## Terça-feira

SOPA CALDO VERDE  
PRATO SALADA DE BACALHAU, GRÃO, CENOURA, BATATA E OVO COZIDOS  
SALADA  
SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA  
LANCHE LEITE DI, PÃO COM FIAMBRE

## Quarta-feira

SOPA CREME DE COUVE-FLOR  
PRATO CARNE DE PORCO ESTUFADA COM MASSA MACARRONETE RISCADA  
SALADA ALFACE E CENOURA  
SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA  
LANCHE FRUTA, BOLACHA E IOGURTE

## Quinta-feira

SOPA FEIJÃO VERDE  
PRATO ARROZ DE ATUM  
SALADA ALFACE E TOMATE  
SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA  
LANCHE LEITE DI, PÃO COM QUEIJO

## Sexta-feira

SOPA AGRIÃO  
PRATO FRANGO COM BATATA NO FORNO E ARROZ  
SALADA TOMATE E PEPINO  
SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA  
LANCHE FRUTA, BOLACHA E IOGURTE

Observação I: Uma vez por semana é permitido a substituição de uma peça de fruta por uma sobremesa/doce.  
Observação II: A ementa poderá sofrer alterações sempre que os critérios da qualidade assim o exijam.

# Ementa

Ano letivo 2014-2015

**SEMANA 2**

## Segunda-feira

- SOPA** ALHO FRANCÊS  
**PRATO** OVOS MEXIDOS COM SALSICHA E ARROZ DE COGUMELOS  
**SALADA** ALFACE  
**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA  
**LANCHE** LEITE DI, PÃO COM FIAMBRE

## Terça-feira

- SOPA** GRÃO COM ESPINAFRES  
**PRATO** FEBRAS DE PORCO ESTUFADAS COM ESPARGUETE  
**SALADA** ALFACE E TOMATE  
**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA  
**LANCHE** LEITE DI, PÃO DE LEITE COM MANTEIGA

## Quarta-feira

- SOPA** CANJA  
**PRATO** SALADA DE PESCADA COM BATATA, CENOURA E BRÓCOLOS  
**SALADA**  
**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA  
**LANCHE** FRUTA, BOLACHA E IOGURTE

## Quinta-feira

- SOPA** NABIÇAS  
**PRATO** ARROZ DE PATO  
**SALADA** FRUTA DA ÉPOCA  
**SOBREMESA** ALFACE E CENOURA  
**LANCHE** LEITE DI, PÃO COM QUEIJO

## Sexta-feira

- SOPA** FEIJÃO MANTEIGA COM LOMBARDO  
**PRATO** LULAS ESTUFADAS COM ARROZ DE CENOURA  
**SALADA** FRUTA DA ÉPOCA  
**SOBREMESA** ALFACE E MILHO  
**LANCHE** FRUTA, BOLACHA E IOGURTE

Observação I: Uma vez por semana é permitido a substituição de uma peça de fruta por uma sobremesa/doce.  
Observação II: A ementa poderá sofrer alterações sempre que os critérios da qualidade assim o exijam.



# Ementa



Ano letivo 2014-2015

SEMANA 3

## Segunda-feira

- SOPA CREME DE CENOURA
- PRATO BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE ERVILHAS
- SALADA ALFACE E TOMATE
- SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA
- LANCHE LETE DI, PÃO COM QUEIJO

## Terça-feira

- SOPA FEIJÃO ENCARNADO E COUVE PORTUGUESA
- PRATO CORVINA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE
- SALADA ALFACE E CENOURA
- SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA
- LANCHE FRUTA, BOLACHA E IOGURTE

## Quarta-feira

- SOPA CREME DE ABÓBORA E COURGETTE
- PRATO EMPADÃO DE NOVILHO
- SALADA PEPINO E TOMATE
- SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA
- LANCHE LEITE DI, PÃO DE LEITE COM MANTEIGA

## Quinta-feira

- SOPA GRÃO COM ESPINAFRES
- PRATO SALADA DE MARUCA COZIDA COM BATATA, CENOURA E FEIJÃO VERDE
- SALADA
- SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA
- LANCHE LEITE DI, PÃO COM FIAMBRE

## Sexta-feira

- SOPA FEIJÃO VERDE
- PRATO PERNA DE PERU CORADA COM MASSA ESPIRAL TRICOLOR
- SALADA TOMATE
- SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA
- LANCHE FRUTA, BOLACHAS E IOGURTE

Observação I: Uma vez por semana é permitido a substituição de uma peça de fruta por uma sobremesa/doce.  
Observação II: A ementa poderá sofrer alterações sempre que os critérios da qualidade assim o exijam.

# Ementa



Ano letivo 2014-2015

SEMANA 4

## Segunda-feira

- SOPA** ALHO FRANCÊS  
**PRATO** PEIXE VERMELHO NO FORNO COM BATATA E ARROZ  
**SALADA** ALFACE  
**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA  
**LANCHE** FRUTA, BOLACHA E IOGURTE

## Terça-feira

- SOPA** AGRIÃO  
**PRATO** ENSOPADO DE PERNA DE BORREGO COM ARROZ BRANCO  
**SALADA** ALFACE E TOMATE  
**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA  
**LANCHE** LEITE DI, PÃO COM QUEIJO

## Quarta-feira

- SOPA** CREME DE COUVE-FLOR  
**PRATO** BACALHAU GRATINADO COM ESPINAFRES  
**SALADA** TOMATE E PEPINO  
**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA  
**LANCHE** LEITE DI, PÃO COM FIAMBRE

## Quinta-feira

- SOPA** SOPA DE PEIXE  
**PRATO** CARNE DE PORCO ASSADA COM BATATA FRITA E ARROZ  
**SALADA** ALFACE E CENOURA  
**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA  
**LANCHE** LEITE DI, PÃO DE LEITE COM MANTEIGA

## Sexta-feira

- SOPA** SOPA DE FEIJÃO-VERDE  
**PRATO** SALADA DE ATUM, FEIJÃO FRADE, BATATA, CENOURA E OVO COZIDO  
**SALADA**  
**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA  
**LANCHE** FRUTA, BOLACHA E IOGURTE

Observação I: Uma vez por semana é permitido a substituição de uma peça de fruta por uma sobremesa/doce.  
Observação II: A ementa poderá sofrer alterações sempre que os critérios da qualidade assim o exijam.



# Ementa



## SEMANA 5

### Segunda-feira

- SOPA** AGRIÃO  
**PRATO** CARNE DE NOVILHO PICADA E ESTUFADA COM ESPARGUETE  
**SALADA** ALFACE E MILHO  
**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA  
**LANCHE** LEITE DI, PÃO COM QUEIJO

### Terça-feira

- SOPA** NABO E FEIJÃO BRANCO  
**PRATO** FILETES DE PESCADA COM ARROZ DE TOMATE  
**SALADA** ALFACE  
**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA  
**LANCHE** FRUTA, BOLACHA E IOGURTE

### Quarta-feira

- SOPA** PURÉ DE ABÓBORA COM ESPINAFRES  
**PRATO** FRANGO GUISADO COM MACARRONETE RISCADO  
**SALADA** TOMATE  
**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA  
**LANCHE** LEITE DI, PÃO COM QUEIJO

### Quinta-feira

- SOPA** FEIJÃO MANTEIGA E COUVE CORAÇÃO  
**PRATO** SALADA DE SALMÃO COM BATATA, CENOURA E COUVE-FLOR COZIDOS  
**SALADA**  
**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA  
**LANCHE** FRUTA, BOLACHA E IOGURTE

### Sexta-feira

- SOPA** JULIANA  
**PRATO** CARNE DE PORCO E NOVILHO GUISADA COM GRÃO, MACARRONETE, CENOURA E LOMBARDO  
**SALADA**  
**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA  
**LANCHE** LEITE, PÃO DE LEITE COM MANTEIGA

Observação I: Uma vez por semana é permitido a substituição de uma peça de fruta por uma sobremesa/doce.  
Observação II: A ementa poderá sofrer alterações sempre que os critérios da qualidade assim o exijam.

# Ementa



Ano letivo 2014-2015

SEMANA 6

## Segunda-feira

**SOPA** ALHO FRANCÊS

**PRATO** SALADA DE MARUCA, BATATA, ERVILHA, CENOURA E FEIJÃO VERDE

**SALADA**

**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA

**LANCHE** LEITE DI, PÃO COM FIAMBRE

## Terça-feira

**SOPA** CREME DE CENOURA

**PRATO** HAMBURGUER GRELHADO COM BATATA FRITA E ARROZ

**SALADA** ALFACE E TOMATE

**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA

**LANCHE** LEITE DI, PÃO DE LEITE COM MANTEIGA

## Quarta-feira

**SOPA** GRÃO COM ESPINAFRES

**PRATO** CAÇÃO ESTUFADO COM BATATA COZIDA

**SALADA** ALFACE

**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA

**LANCHE** FRUTA, BOLACHA E IOGURTE

## Quinta-feira

**SOPA** CALDO VERDE

**PRATO** CARNE DE PORCO ESTUFADA COM ARROZ DE CENOURA

**SALADA** TOMATE E PEPINO

**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA

**LANCHE** LEITE DI, PÃO COM QUEIJO

## Sexta-feira

**SOPA** TOMATE E FEIJÃO VERDE

**PRATO** MASSADA DE CHERNE

**SALADA** ALFACE

**SOBREMESA** FRUTA DA ÉPOCA

**LANCHE** FRUTA, BOLACHA E IOGURTE