

# EMENTA SEMANAL

## 20 a 24 novembro

### Semana 1

#### Declaração nutricional 100g

|               |                   |   | Alergénios                                      | VE<br>Kcal |
|---------------|-------------------|---|---|------------|
| Segunda-feira | Sopa              | Ervilha   |   | 69         |
|               | Prato Principal   | Bolonhesa de vitela                                     | Glúten, ovo                                     | 238        |
|               | Prato Vegetariano | Bolonhesa de feijão preto com cogumelos                 | Glúten, ovo                                     | 165        |
|               | Salada / Legumes  | Cenoura ripada  |   |            |
|               | Sobremesa         | Fruta da época  |   |            |
| Terça-Feira   | Sopa              | Juliana de legumes                                      |   | 71         |
|               | Prato Principal   | Bacalhau à Brás   | Glúten, leite, soja, aipo, mostarda, peixe, ovo | 161        |
|               | Prato Vegetariano | Legumes à brás  | Glúten, leite, soja, aipo, mostarda             | 87         |
|               | Salada / Legumes  | Feijão verde  |   |            |
|               | Sobremesa         | Fruta da época  |   |            |
| Quarta-feira  | Sopa              | Grão com espinafres                                     |   | 106        |
|               | Prato Principal   | Frango assado com batata                                |   | 159        |
|               | Prato Vegetariano | Ervilhas estufadas com molho de tomate                  |   | 119        |
|               | Salada / Legumes  | Alface e pepino   |   |            |
|               | Sobremesa         | Gelatina  |   |            |
| Quinta-feira  | Sopa              | Creme de alho francês                                   |   | 52         |
|               | Prato Principal   | Salada de massa com atum, milho, ervilha e cenoura      | Peixe, glúten, ovo                              | 104        |
|               | Prato Vegetariano | Salada de massa com feijão frade, ervilha e cenoura     | Glúten, ovo                                     | 127        |
|               | Salada / Legumes  | Alface e Tomate   |   |            |
|               | Sobremesa         | Fruta da época  |   |            |
| Sexta-feira   | Sopa              | Canja (veg: Creme de legumes)                           |   | 123 (59)   |
|               | Prato Principal   | Febras estufadas com molho de tomate e arroz de legumes |   | 159        |
|               | Prato Vegetariano | Gratinado de legumes                                    | Leite   | 151        |
|               | Salada / Legumes  | Repolho e Cenoura                                       |   |            |
|               | Sobremesa         | Fruta da época  |   |            |



# EMENTA SEMANAL 27 novembro a 01 dezembro

## Semana 2

### Declaração nutricional 100g

Segunda-feira

|                   |   |
|-------------------|---|
| Sopa              | Creme de ervilhas                       |
| Prato Principal   | Filetes panados fritos com massa fusili |
| Prato Vegetariano | Legumes salteados com massa fusili      |
| Salada / Legumes  | Feijão verde                            |
| Sobremesa         | Fruta da época                          |

|             |      |
|-------------|------|
| Alergénios  | VE   |
|             | Kcal |
|             | 69   |
| Glúten, ovo | 195  |
| Glúten, ovo | 205  |

Terça-Feira

|                   |  |
|-------------------|--|
| Sopa              | Feijão com repolho                       |
| Prato Principal   | Strogonoff de porco com arroz de legumes |
| Prato Vegetariano | Caril de grão de bico com arroz branco   |
| Salada / Legumes  | Jardineira                               |
| Sobremesa         | Fruta da época                           |

|       |     |
|-------|-----|
|       | 43  |
| Leite | 330 |
|       | 225 |

Quarta-feira

|                   |   |
|-------------------|---|
| Sopa              | Creme de cenoura                                  |
| Prato Principal   | Douradinhos de pescada no forno com batata cozida |
| Prato Vegetariano | Lentilhas estufadas com batata cozida             |
| Salada / Legumes  | Tomate e cebola                                   |
| Sobremesa         | Gelatina  |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
|                         | 47  |
| Peixe, glúten, sulfitos | 237 |
|                         | 202 |

Quinta-feira

|                   |  |
|-------------------|--|
| Sopa              | Abóbora com espinafres                       |
| Prato Principal   | Almôndegas de vaca com esparguete            |
| Prato Vegetariano | Esparguete salteado com ervilhas e cogumelos |
| Salada / Legumes  | Alface e cenoura                             |
| Sobremesa         | Fruta da época                               |

|                    |     |
|--------------------|-----|
|                    | 42  |
| Glúten, leite, ovo | 290 |
| Glúten, ovo        | 146 |

Sexta-feira

|                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| Sopa              | Sopa de legumes inteiros    |
| Prato Principal   | Salada russa com atum       |
| Prato Vegetariano | Salada russa de grão e bico |
| Salada / Legumes  | Macedónia                   |
| Sobremesa         | Fruta da época              |

|       |     |
|-------|-----|
|       | 37  |
| Peixe | 236 |
|       | 289 |



# EMENTA SEMANAL

## 04 a 08 dezembro

### Semana 3

#### Declaração nutricional 100g

|               |                   | Alergénios                     | VE<br>Kcal                                     |
|---------------|-------------------|--------------------------------|--|
| Segunda-feira | Sopa              |                                | 61   |
|               | Prato Principal   | Couve-flôr com cenoura ripada  |  |
|               | Prato Principal   | Bolonhesa de vaca              | Glúten, ovo 221                                |
|               | Prato Vegetariano | Bolonhesa de feijão            | Glúten, ovo 205                                |
|               | Salada / Legumes  | Alface e cenoura               |  |
| Sobremesa     | Fruta da época    |                                |  |
| Terça-Feira   | Sopa              | Creme de feijão branco         | 100  |
|               | Prato Principal   | Arroz de atum com legumes      | Peixe 158                                      |
|               | Prato Vegetariano | Arroz de ervilhas e legumes    | 201  |
|               | Salada / Legumes  | Brócolos                       |  |
|               | Sobremesa         | Fruta da época                 |  |
| Quarta-feira  | Sopa              | Cenoura com feijão verde       | 51   |
|               | Prato Principal   | Carne de porco à jardineira    | 121  |
|               | Prato Vegetariano | Jardineira de cogumelos        | 132  |
|               | Salada / Legumes  | Cenoura cozida                 |  |
|               | Sobremesa         | Gelatina                       |  |
| Quinta-feira  | Sopa              | Grão de bico com espinafres    | 106  |
|               | Prato Principal   | Bacalhau à brás                | Glúten, leite, soja, aipo, mostarda, peixe 161 |
|               | Prato Vegetariano | Alho francês à brás            | Glúten, leite, soja, aipo, mostarda 84         |
|               | Salada / Legumes  | Alface e tomate                |  |
|               | Sobremesa         | Fruta da época                 |  |
| Sexta-feira   | Sopa              | Creme de brócolos              | 56   |
|               | Prato Principal   | Arroz à Valenciana             | Soja, mostarda, sulfitos 156                   |
|               | Prato Vegetariano | Empadão de arroz com lentilhas | 98   |
|               | Salada / Legumes  | Ervilhas e cenoura             |  |
|               | Sobremesa         | Fruta da época                 |  |



# EMENTA SEMANAL

## 11 a 15 dezembro

### Semana 4

#### Declaração nutricional 100g

|               |                   |  | Alergénios                          | VE<br>Kcal |
|---------------|-------------------|--|-------------------------------------|------------|
| Segunda-feira | Sopa              | Sopa de legumes inteiros                       |                                     | 47         |
|               | Prato Principal   | Carbonara de atum com tomate                   | Peixe, gluten, ovo                  | 215        |
|               | Prato Vegetariano | Carbonara de ervilhas                          | Glúten, ovo                         | 219        |
|               | Salada / Legumes  | Alface e tomate                                |                                     |            |
|               | Sobremesa         | Fruta da época                                 |                                     |            |
| Terça-Feira   | Sopa              | Creme de cenoura                               |                                     | 67         |
|               | Prato Principal   | Feijoada com chouriço e porco com arroz branco | Sulfitos                            | 182        |
|               | Prato Vegetariano | Feijoada com arroz branco                      |                                     | 116        |
|               | Salada / Legumes  | Tomate e cenoura                               |                                     |            |
|               | Sobremesa         | Fruta da época                                 |                                     |            |
| Quarta-feira  | Sopa              | Canja (veg: Ervilha)                           |                                     | 123 (60)   |
|               | Prato Principal   | Filetes de peixe no forno com batata cozida    | Peixe                               | 129        |
|               | Prato Vegetariano | Tomate recheado com legumes e arroz branco     | Leite                               | 101        |
|               | Salada / Legumes  | Alface e cebola                                |                                     |            |
|               | Sobremesa         | Gelatina                                       |                                     |            |
| Quinta-feira  | Sopa              | Creme de brócolos                              |                                     | 56         |
|               | Prato Principal   | Frango estufado com massa fusili               | Glúten, ovo                         | 153        |
|               | Prato Vegetariano | Hamburguer de lentilhas com massa fusili       | Glúten                              | 188        |
|               | Salada / Legumes  | Ervilhas                                       |                                     |            |
|               | Sobremesa         | Fruta da época                                 |                                     |            |
| Sexta-feira   | Sopa              | Feijão com couve flor                          |                                     | 96         |
|               | Prato Principal   | Gratinado de delícias do mar com batata        | Peixe, soja, crustáceos, ovo, leite | 223        |
|               | Prato Vegetariano | Gratinado de grão de bico com batata           | Leite                               | 175        |
|               | Salada / Legumes  | Cenoura ripada                                 |                                     |            |
|               | Sobremesa         | Fruta da época                                 |                                     |            |



# EMENTA SEMANAL

## 02 a 05 janeiro

### Declaração nutricional 100g

|               |                   | Semana 5   |   | Alergênicos | VE<br>Kcal |
|---------------|-------------------|--|---|-------------|------------|
| Segunda-feira | Sopa              | Creme de legumes   |   |             | 56         |
|               | Prato Principal   | Arroz de aves  |   |             | 209        |
|               | Prato Vegetariano | Grão de bico com maçã e arroz branco                                     |   |             | 196        |
|               | Salada / Legumes  | Jardineira   |   |             |            |
| Sobremesa     |                   | Fruta da época   |   |             |            |
| Terça-Feira   | Sopa              | Abóbora com ervilhas   |   |             | 52         |
|               | Prato Principal   | Ementa especial - Bifana no pão com batata frita                         | Leite   |             | 245        |
|               | Prato Vegetariano | Ementa especial vegetariana - Hamburguer de feijão no pão c batata frita | Glúten  |             | 208        |
|               | Salada / Legumes  | Alface e tomate  |   |             |            |
| Sobremesa     |                   | Fruta da época   |   |             |            |
| Quarta-feira  | Sopa              | Creme de couve-flôr  |   |             | 59         |
|               | Prato Principal   | Carne de vaca ao cubo estufada com arroz de legumes                      |   |             | 194        |
|               | Prato Vegetariano | Fava estufada com arroz de legumes                                       |   |             | 206        |
|               | Salada / Legumes  | Cenoura ripada   |   |             |            |
| Sobremesa     |                   | Gelatina   |   |             |            |
| Quinta-feira  | Sopa              | Juliana de legumes   |   |             | 52         |
|               | Prato Principal   | Empadão de atum  | Peixe, sulfitos, leite, glúten, soja, ovo e frutos casca rija |             | 121        |
|               | Prato Vegetariano | Empadão de legumes   | Sulfitos, leite, glúten, soja, ovo e frutos casca rija        |             | 112        |
|               | Salada / Legumes  | Brócolos   |   |             |            |
| Sobremesa     |                   | Fruta da época   |   |             |            |
| Sexta-feira   | Sopa              | Feijão verde com cenoura   |   |             | 47         |
|               | Prato Principal   | Pernas de frango crocantes assadas com batata assada                     |   |             | 195        |
|               | Prato Vegetariano | Tortilha de legumes  | Glúten  |             | 91         |
|               | Salada / Legumes  | Tomate e Pepino  |   |             |            |
| Sobremesa     |                   | Fruta da época   |   |             |            |

