



EMENTA CANTINA ESCOLAR
De 3 a 7 de novembro

Código: PA02/EM

Revisão: _

Pág. 1 / 5

Ementa 2	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira	Creme de cenoura	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas, cenoura e milho com salada de tomate e orégãos	Pescada no forno ao natural com arroz de cenoura ⁴	Fruta da época	●
terça-feira	Sopa de feijão-verde	Rancho (novilho estufado com grão, cenoura, couve coração e macarrão) ^{1,9,10}	Novilho estufado ao natural com cenoura, couve coração e macarrão ¹	Fruta da época	●
quarta-feira	Sopa de grão e couve flor	Paloco à Gomes de Sá (com batata cubos, ovo e salsa) com salada de alface e pepino ^{3,4,9,10}	Paloco cozido com batata e feijão-verde cozidos ⁴	Fruta da época	●
quinta-feira	Creme de abóbora	Coxinhas de frango assadas com alecrim, arroz e salada alface e couve roxa ripada ^{9,10,12}	Frango cozido com arroz de cenoura e brócolos	Fruta da época	●
sexta-feira	Sopa de couve lombarda	Estufado de atum com tomate, cenoura com massa esparguete, salada de alface e cenoura ^{1,4,9,10,12}	Estufado de atum ao natural com cenoura e massa esparguete com couve flor cozida ^{1,4}	Fruta da época	●

SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO:

VERDE: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVES, SEM/COM POUCA GORDURA, PEIXES OU CARNES MAGRAS;

AMARELO: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVE, COM QUANTIDADE MÉDIA DE GORDURA, CARNES VERMELHAS

VERMELHO: PRATOS COM MAIOR QUANTIDADE DE GORDURA, FRITOS, ENCHIDOS.

Prevê-se a alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock e donativo.

O prato de dieta pressupõe pratos de confeções ligeiras sem grandes temperos e marinadas, e acompanhamento de legumes cozidos.

Segundo o recomendado pelo regulamento eu 1169/2011 e esclarecimento 2/dha/2014 que obriga à comunicação de alergénios em géneros alimentícios não pré-embalados). A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS : **1-** CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; **2-** CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; **3-** OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; **4-** PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; **5-** AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; **6-** SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; **7-** LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; **8-** FRUTOS DE CASCA RIJA; **9-** APOI E PRODUTOS À BASE DE APOI; **10-** MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; **11-** SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS À BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; **12-** ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; **13-** TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; **14-** MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.

Elaborado pela Nutricionista:

Diana Coutinho 25244



EMENTA CANTINA ESCOLAR

De 10 a 14 de novembro

Código: PA02/EM

Revisão: _

Pág. 2 / 5

Ementa 3	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira	Creme de cenoura	Feijoada à portuguesa (feijão branco, carne porco, carne vaca, couve e cenoura) com arroz ^{9,10}	Novilho estufado ao natural com cenoura e couve com arroz	Fruta da época	
terça-feira	Sopa de penca	Filete de cavala no forno com cebola e pimento com batata cozida e brócolos ⁴	Filete de cavala grelhado com batata cozida e brócolos ⁴	Fruta da época	
quarta-feira	Sopa de juliana de legumes	Frango estufado com couve flor, cenoura e massa cotovelos ^{1,9,10}	Frango estufado com couve flor, cenoura e massa cotovelos ¹	Fruta da época	
quinta-feira	Creme de abóbora	Jardineira de tentáculos de pota (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ^{4,9,10,14}	Pescada cozida com batata e feijão-verde ⁴	Fruta da época	
sexta-feira	Sopa feijão e repolho	Bifinhos de peru grelhado com arroz de cenoura e milho com salada de alface e tomate ^{9,10}	Bife de peru grelhado com arroz cenoura com brócolos cozidos	Fruta da época	

SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO:

VERDE: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVES, SEM/COM POUCA GORDURA, PEIXES OU CARNES MAGRAS;

AMARELO: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVE, COM QUANTIDADE MÉDIA DE GORDURA, CARNES VERMELHAS

VERMELHO: PRATOS COM MAIOR QUANTIDADE DE GORDURA, FRITOS, ENCHIDOS.

Prevê-se a alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock e donativo.

O prato de dieta pressupõe pratos de confeções ligeiras sem grandes temperos e marinadas, e acompanhamento de legumes cozidos.

Segundo o recomendado pelo regulamento eu 1169/2011 e esclarecimento 2/dha/2014 que obriga à comunicação de alergénios em géneros alimentícios não pré-embalados). A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS : **1-** CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; **2-** CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; **3-** OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; **4-** PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; **5-** AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; **6-** SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; **7-** LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; **8-** FRUTOS DE CASCA RIJA; **9-** APOI E PRODUTOS À BASE DE APOI; **10-** MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; **11-** SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS À BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; **12-** ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; **13-** TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; **14-** MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.

Elaborado pela Nutricionista:

Diana Coutinho 25244



EMENTA CANTINA ESCOLAR
De 17 a 21 de novembro

Código: PA02/EM

Revisão: _

Pág. 3 / 5

Ementa 4	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira	Creme de cenoura	Ovos mexidos com cogumelos e salsa, arroz de cenoura com salada de alface e couve roxa ^{3,9,10}	Ovo cozido com arroz de cenoura e feijão-verde ³	Fruta da época	●
terça-feira	Sopa de brócolos	Bolonhesa de novilho e porco com massa esparguete cozida e salada de alface e cenoura ^{1,9,10,12}	Novilho estufado ao natural com massa espaguete cozida e couve flor ¹	Fruta da época	●
quarta-feira	Sopa de grão e alho francês	Arroz de atum e delícias com salada de tomate ^{3,4,6,14}	Pescada grelhada com arroz de cenoura	Fruta da época	●
quinta-feira	Creme de abóbora	Panadinhos de frango fritos com salada russa (batata cubos cozida, macedónia de legumes) ^{1,3,9,10,12}	Bife de frango grelhado com batata e legumes cozidos	Fruta da época	●
sexta-feira	Sopa couve flor e cenoura	Abrótea no forno com arroz e salada alface, milho e beterraba ripada ⁴	Abrótea no forno ao natural com arroz branco e brócolos cozidos ⁴	Fruta da época	●

SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO:

VERDE: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVES, SEM/COM POUCA GORDURA, PEIXES OU CARNES MAGRAS;

AMARELO: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVE, COM QUANTIDADE MÉDIA DE GORDURA, CARNES VERMELHAS

VERMELHO: PRATOS COM MAIOR QUANTIDADE DE GORDURA, FRITOS, ENCHIDOS.

Prevê-se a alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock e donativo.

O prato de dieta pressupõe pratos de confeções ligeiras sem grandes temperos e marinadas, e acompanhamento de legumes cozidos.

Segundo o recomendado pelo regulamento eu 1169/2011 e esclarecimento 2/dha/2014 que obriga à comunicação de alergénios em géneros alimentícios não pré-embalados). A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS : **1-** CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; **2-** CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; **3-** OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; **4-** PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; **5-** AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; **6-** SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; **7-** LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; **8-** FRUTOS DE CASCA RIJA; **9-** AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; **10-** MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; **11-** SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS À BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; **12-** ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; **13-** TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; **14-** MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.

Elaborado pela Nutricionista:

Diana Routinho 25244



EMENTA CANTINA ESCOLAR
De 24 a 28 de novembro

Código: PA02/EM

Revisão: _

Pág. 4 / 5

Ementa 5	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira	Creme de cenoura	Massa à lavrador (novilho estufado com feijão vermelho, cenoura, repolho e cotovelos) ^{1,9,10}	Novilho estufado ao natural com massa cotovelos, cenoura e repolho ¹	Fruta da época	●
terça-feira	Sopa de nabiças	Salmão no forno com arroz branco e salada alface e cenoura ⁴	Salmão grelhado com arroz branco com cenoura e couve flor cozida ⁴	Fruta da época	●
quarta-feira	Sopa de lentilhas e repolho	Perninha de frango assada com massa macarronete cozido com salada de alface e couve roxa ^{1,9,10,12}	Perninha de frango assada ao natural com massa cozida e brócolos cozidos ¹	Fruta da época	●
quinta-feira	Creme de abóbora	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde ⁴	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde ⁴	Fruta da época	●
sexta-feira	Sopa de brócolos	Arroz à valenciana (porco e frango, cenoura, pimento, ervilhas e arroz) ^{9,10,12}	Frango estufado ao natural com arroz de cenoura	Fruta da época	●

SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO:

VERDE: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVES, SEM/COM POUCA GORDURA, PEIXES OU CARNES MAGRAS;

AMARELO: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVE, COM QUANTIDADE MÉDIA DE GORDURA, CARNES VERMELHAS

VERMELHO: PRATOS COM MAIOR QUANTIDADE DE GORDURA, FRITOS, ENCHIDOS.

Prevê-se a alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock e donativo.

O prato de dieta pressupõe pratos de confeções ligeiras sem grandes temperos e marinadas, e acompanhamento de legumes cozidos.

Segundo o recomendado pelo regulamento eu 1169/2011 e esclarecimento 2/dha/2014 que obriga à comunicação de alergénios em géneros alimentícios não pré-embalados). A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS : **1-** CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; **2-** CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; **3-** OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; **4-** PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; **5-** AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; **6-** SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; **7-** LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; **8-** FRUTOS DE CASCA RIJA; **9-** APO E PRODUTOS À BASE DE APO; **10-** MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; **11-** SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS À BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; **12-** ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; **13-** TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; **14-** MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.

Elaborado pela Nutricionista:

Diana Routinho 25244