



## EMENTA CANTINA ESCOLAR

### De 2 a 6 de fevereiro

Código: PAoz/EM

Revisão: \_

Pág. 1 / 4

Ementa 5	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira	Creme de cenoura	Massa à lavrador (feijão vermelho, cenoura, repolho e cotovelos) <sup>1,9,10</sup>	Novilho estufado ao natural com massa cotovelos, cenoura e repolho <sup>1</sup>	Fruta da época	
terça-feira	Sopa de coração	Salmão no forno com arroz branco e salada alface <sup>4</sup>	Salmão grelhado com arroz branco com cenoura e couve flor cozida <sup>4</sup>	Fruta da época	
quarta-feira	Sopa de feijão branco	Perninha de frango assada com massa macarronete cozido com salada de tomate <sup>1,9,10,12</sup>	Perninha de frango assada ao natural com massa cozida e brócolos cozidos <sup>1</sup>	Fruta da época	
quinta-feira	Creme de abóbora	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde <sup>4</sup>	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde <sup>4</sup>	Fruta da época	
sexta-feira	Sopa de brócolos	Arroz à valenciana (cenoura, pimento, ervilhas e arroz) e salada de couve roxa <sup>9,10,12</sup>	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-** CEREAL QUE CONTÉM 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-** AIPÔ E PRODUTOS À BASE DE AIPÔ; **10-** MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; **11-** SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS A 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 Rautinho 2524N



## EMENTA CANTINA ESCOLAR

### De 9 a 13 de fevereiro

Código: PAoz/EM

Revisão: \_

Pág. 2 / 4

Ementa 6	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
<b>segunda-feira</b>	Creme de cenoura	Lombinhos de pescada em caldeirada com arroz branco e cenoura raspada <sup>4,9,10</sup>	Lombinhos de pescada cozidos com arroz de cenoura <sup>4</sup>	Fruta da época	
<b>terça-feira</b>	Sopa de alho francês	Bifinhos de frango estufados tipo bifanas com esparguete cozida com brócolos cozidos <sup>1,9,10,12</sup>	Bife de frango grelhado com esparguete cozida e brócolos <sup>1</sup>	Fruta da época	
<b>quarta-feira</b>	Sopa de grão e couve flor	Salada russa (batata cubos, ervilhas, cenoura e feijão-verde) com atum lascado e ovo cozido <sup>3,4</sup>	Atum lascado sem gordura com batata e cenoura cozida <sup>4</sup>	Fruta da época	
<b>quinta-feira</b>	Creme de abóbora	Pá porco assada com alecrim e arroz com salada alface <sup>9,10,12</sup>	Pá porco estufada ao natural com arroz e feijão-verde cozido	Fruta da época	
<b>sexta-feira</b>	Sopa de repolho	Arroz de feijão com bolinhos de bacalhau fritos e salada de tomate <sup>1,3,4,6,9,10,12</sup>	Pescada grelhada com arroz de cenoura e couve branca <sup>4</sup>	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-** CEREAL QUE CONTÉM 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-** APIO E PRODUTOS À BASE DE APIO; **10-** MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; **11-** SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS A 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 Rautinho 2524N



## EMENTA CANTINA ESCOLAR

### De 16 a 20 de fevereiro

Código: PAoz/EM

Revisão: \_

Pág. 3 / 4

Ementa 7	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira	Creme de cenoura	Arroz de aves no forno gratinadas com queijo com salada de cenoura raspada <small>1,4,7,9,10,12</small>	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura	Fruta da época	
terça-feira		Carnaval			
quarta-feira	Creme de cenoura	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas, com salada de tomate e orégãos <sup>1,3,4,9,10,12,14</sup>	Pescada no forno ao natural com arroz de cenoura <sup>4</sup>	Fruta da época	
quinta-feira	Sopa de brócolos	Jardineira (batata e macedónia de legumes) <sup>9,10</sup>	Jardineira (batata e macedónia de legumes) <sup>9,10</sup>	Fruta da época	
sexta-feira	Creme de abóbora	Tirinhas de pota panadas (ovo e pão ralado) no forno com arroz e salada de alface <sup>1,3,4,9,10,12,14</sup>	Pota cozida com arroz de cenoura <sup>4,14</sup>	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 gêneros 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-** AIPÔ E PRODUTOS À BASE DE AIPÔ; **10-** MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; **11-** SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS A 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 Rautinho 2524N



## EMENTA CANTINA ESCOLAR

### De 23 a 27 de fevereiro

Código: PAoz/EM

Revisão: \_

Pág. 4 / 4

Ementa 8	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira	Creme de cenoura	Medalhões de pescada com molho de cebola, tomate e pimento no forno e batata e feijão verde <sup>4</sup>	Medalhões de pescada cozido com batata e brócolos <sup>4</sup>	Fruta da época	
terça-feira	Sopa de couve lombarda	Chili de carne de vaca picada com feijão vermelho e milho com arroz branco e salada de alface <sup>9,10,12</sup>	Bife de peru grelhado com arroz branco com couve flor e cenoura cozida	Fruta da época	
quarta-feira	Sopa de lentilhas e couve flor	Red-fish no forno com arroz branco e salada de couve roxa <sup>4</sup>	Red-fish no forno ao natural com arroz branco <sup>4*</sup>	Fruta da época	
quinta-feira	Creme de abóbora	Bifinhos de frango com cogumelos e massa espiral com cenoura raspada e milho <sup>1,9,10</sup>	Bifinho de frango grelhado com massa espiral e cenoura e brócolos <sup>1</sup>	Fruta da época	
sexta-feira	Sopa de penca	Sardinha petinga frita com arroz de feijão e salada de tomate <sup>1,4</sup>	Sardinha petinga no forno com arroz branco de cenoura <sup>4</sup>	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-** CEREALIS QUE CONTÉM 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-** AIPÔ E PRODUTOS À BASE DE AIPÔ; **10-** MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; **11-** SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS A 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 Rautinho 2524N