



Código: PA02/EM

Revisão: _

Pág. 2 / 6

EMENTA CANTINA ESCOLAR

Ementa 6	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
quarta-feira <u>1 de abril</u>	Sopa de alho francês	Bifinhos de frango estufados tipo bifanas com esparguete cozida com brócolos cozidos ^{1,9,10,12}	Bife de frango grelhado com esparguete cozida e brócolos ¹	Fruta da época	●
quinta-feira <u>2 de abril</u>	Sopa de grão e couve flor	Salada russa (batata cubos, ervilhas, cenoura e feijão-verde) com atum lascado e ovo cozido ^{3,4}	Atum lascado sem gordura com batata e cenoura cozida 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 alérgenos 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 SÊSAMO E PRODUTOS À BASE DE SEMENTES DE SÊSAMO; **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

Ementa 7	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira <u>6 de abril</u>					
terça-feira <u>7 de abril</u>	Creme de cenoura	Almôndegas de aves estufadas com macedônia de legumes e massa esparguete cozida ^{1,3,6,7,9,10}	Almôndegas de aves cozidas com legumes e massa cozida ^{1,3,6,7,9,10}	Fruta da época	
quarta-feira <u>8 de abril</u>	Creme de abóbora	Salada de feijão-frade com atum e ovo cozido (com azeite e salsa) com arroz e couve flor ^{3,4,9,10,12}	Pescada estufada ao natural com arroz e couve flor ⁴	Fruta da época	
quinta-feira <u>9 de abril</u>	Creme de abóbora	Jardineira (batata e macedônia de legumes) ^{9,10}	Jardineira de novilho (batata e macedônia de legumes) ^{9,10}	Fruta da época	
sexta-feira <u>10 de abril</u>	Sopa de espinafres	Raia no forno (panada com pão ralado em cama de cebola e pimento) com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa ^{1,4,9,10}	Raia no forno ao natural com arroz de cenoura e couve flor cozida 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 alérgenos 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 SÊSAMO E PRODUTOS À BASE DE SEMENTES DE SÊSAMO; **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



Código: PA02/EM

Revisão: _

Pág. 1 / 6

EMENTA CANTINA ESCOLAR

Ementa 8	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira <u>13 de abril</u>	Creme de cenoura	Medalhões de pescada com molho de cebola, tomate e pimento no forno e batata e brócolos ⁴	Medalhões de pescada cozido com batata e brócolos ⁴	Fruta da época	
terça-feira <u>14 de abril</u>	Sopa de couve lombarda	Chili de carne de vaca picada com feijão vermelho e milho com arroz branco e salada de alface e tomate ^{9,10,12}	Bife de peru grelhado com arroz branco com couve flor e cenoura cozida	Fruta da época	
quarta-feira <u>15 de abril</u>	Sopa de lentilhas e couve flor	Red-fish no forno com arroz branco e salada de alface e couve roxa ⁴	Red-fish no forno ao natural com arroz branco ^{4*}	Fruta da época	
quinta-feira <u>16 de abril</u>	Creme de abóbora	Bifinhos de frango com cogumelos e massa espiral com cenoura raspada e milho ^{1,9,10}	Bifinho de frango grelhado com massa espiral e cenoura e brócolos ¹	Fruta da época	
sexta-feira <u>17 de abril</u>	Sopa de espinafres	Solha assado no forno com batata cozida e feijão verde ⁴	Solha no forno ao natural com batata cozida e feijão verde 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 alérgenos 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 RÍJA; **9-** AÍPO E PRODUTOS À BASE DE AÍPO; **10-** MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; **11-** SEMENTES DE SÊSAMO E PRODUTOS À BASE DE SEMENTES DE SÊSAMO; **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 252411



Código: PA02/EM

Revisão: _

Pág. 2 / 6

EMENTA CANTINA ESCOLAR

Ementa 1	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira <u>20 de abril</u>	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 <u>21 de abril</u>	Sopa de nabijas	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 <u>22 de abril</u>	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 <u>23 de abril</u>	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 <u>24 de abril</u>	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 alérgenos 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 RÍJA; **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 Coutinho 25244



Código: PA02/EM

Revisão: _

Pág. 3 / 6

EMENTA CANTINA ESCOLAR

Ementa 2	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira <u>27 de abril</u>	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 <u>28 de abril</u>	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 <u>29 de abril</u>	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 <u>30 de abril</u>	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	●

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 alérgenos 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 252411