

  BARCELOS MUNICÍPIO	EMENTA CANTINA ESCOLAR	Código: PA02/EM Revisão: _ Pág. 2 / 8
--	-------------------------------	---

Ementa 2	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
sexta-feira (1 de março)	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	

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 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

  BARCELOS MUNICÍPIO	<h2>EMENTA CANTINA ESCOLAR</h2>	Código: PA02/EM Revisão: _ Pág. 5 / 8
--	---------------------------------	---

Ementa 5	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira (4 de março)	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 (5 de março)	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 (6 de março)	Sopa de lentilhas e repolho	Frango estufado com massa cotovelinhos cozida com salada de couve roxa ,9,10,12	Frango estufado ao natural com massa cozida e brócolos cozidos ¹	Fruta da época	●
quinta-feira (7 de março)	Creme de abóbora	Rojões com arroz de cenoura e salada de tomate.	Rojões estufados ao natural com arroz de cenoura	Fruta da época	●
sexta-feira (8 de março)	Sopa de brócolos	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde ⁴	Pescada cozida com batata, cenoura 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.

Preve-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 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 Coutinho 252411



EMENTA CANTINA ESCOLAR

Código: PA02/EM

Revisão: _

Pág. 6 / 8

Ementa 6	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira (11 de março)	Creme de cenoura	Lombinhos de pescada em caldeirada com arroz branco e cenoura raspada ^{4,9,10}	Lombinhos de pescada cozidos com arroz de cenoura ⁴	Fruta da época	
terça-feira (12 de março)	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	
quarta-feira (13 de março)	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	
quinta-feira (14 de março)	Creme de abóbora	Pá porco assada com alecrim e arroz com salada alface e tomate ^{9,10,12}	Pá porco estufada ao natural com arroz e feijão-verde cozido	Fruta da época	
sexta-feira (15 de março)	Sopa de repolho	Arroz de feijão e repolho com bolinhos de bacalhau fritos ^{1,3,4,6,9,10,12}	Pescada grelhada com arroz de cenoura e couve branca 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 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



EMENTA CANTINA ESCOLAR

Código: PA02/EM

Revisão: _

Pág. 7 / 8

Ementa 7	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira (18 de março)	Creme de cenoura	Arroz de aves no forno gratinadas com queijo com salada de alface e couve roxa ^{1,4,7,9,10,12}	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura	Fruta da época	●
terça-feira (19 de março)	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	●
quarta-feira (20 de março)	Sopa de juliana de legumes	Massa com frango e grão com cenoura e repolho ¹	Massa de frango com cenoura e repolho ¹	Fruta da época	●
quinta-feira (21 de março)	Creme de abóbora	Jardineira (batata e macedónia de legumes) ^{9,10}	Jardineira de novilho (batata e macedónia de legumes) ^{9,10}	Fruta da época	●
sexta-feira (22 de março)	Sopa de brócolos	Tirinhas de pota panadas (ovo e pão ralado) no forno com arroz e salada de alface e cenoura ^{1,3,4,9,10,12,14}	Pota cozida com arroz de cenoura ^{4,14}	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 Coutinho 25240

Ementa 8	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira (25 de março)	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 (26 de março)	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 (27 de março)	Sopa de lentilhas e couve flor	Sardinha petinga frita com arroz de feijão e legumes ^{1,4}	Sardinha petinga no forno com arroz branco de cenoura ⁴	Fruta da época	
quinta-feira (28 de março)	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	

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 Coutinho 252411