



EMENTA CANTINA ESCOLAR

Código: PA02/EM

Revisão: _

Pág. 3 / 6

Ementa 6	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira <u>1 de julho</u>	Creme de cenoura	Almôndegas de aves estufadas com macedónia de legumes e massa esparguete cozida ^{1,3,6,7,9,10}	Lombinhos de pescada cozidos com arroz de cenoura ⁴	Fruta da época	●
terça-feira <u>2 de julho</u>	Sopa de alho francês	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 <u>3 de julho</u>	Sopa de grão e couve flor	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	●
quinta-feira <u>4 de julho</u>	Creme de abóbora	Red-fish no forno com arroz branco e salada de alface e couve roxa ⁴	Pá porco estufada ao natural com arroz e feijão-verde cozido	Fruta da época	●
sexta-feira <u>5 de julho</u>	Sopa de repolho	Coto de peru Assado com macarronete cozido e salada de alface e cenoura ^{1,9,10,12}	Coto de peru cozido com macarronete e brócolos cozidos 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 RUA; **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. 4 / 6

Ementa 7	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira <u>8 de julho</u>	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 <u>9 de julho</u>	Sopa de espinafres	Perca assada no forno com batata cozida e feijão verde ⁴	Perca no forno ao natural com batata cozida e feijão verde ⁴	Fruta da época	
quarta-feira <u>10 de julho</u>	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 <u>11 de julho</u>	Creme de abóbora	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	
sexta-feira <u>12 de julho</u>	Sopa de brócolos	Jardineira (batata e macedónia de legumes) ^{9,10}	Jardineira de novilho (batata e macedónia de legumes) ^{9,10}	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 RUA; **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 25244



EMENTA CANTINA ESCOLAR

Código: PA02/EM

Revisão: _

Pág. 5 / 6

Ementa 8	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira <u>15 de julho</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>16 de julho</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>17 de julho</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>18 de julho</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>19 de julho</u>	Sopa de penca	Sardinha petinga frita com arroz de feijão e legumes ^{1,4}	Sardinha petinga no forno com arroz branco 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 RUA; **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: PAoz/EM

Revisão: _

Pág. 6 / 6



EMENTA CANTINA ESCOLAR

Código: PAoz/EM

Revisão: _

Pág. 6 / 6

Ementa 1	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira 22 de julho	Creme de cenoura	Carne à bolonesa com macedónia de legumes e massa esparguete ^{1,3,6,7,9,10}	Novilho estufado ao natural com massa cozida e brócolos cozidos ¹	Fruta da época	●
terça-feira 23 de julho	Sopa de espinafres	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	●
quarta-feira 24 de julho	Sopa de feijão e repolho	Jardineira de frango com cenoura, ervilhas e feijão-verde	Frango estufado ao natural com batata e feijão-verde	Fruta da época	●
quinta-feira 25 de julho	Creme de legumes	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 26 de julho	Sopa de alho francês	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 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 RUA; **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 25244



EMENTA CANTINA ESCOLAR

Código: PAoz/EM

Revisão: _

Pág. 6 / 6

Ementa 2	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira 29 de julho	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 30 de julho	Sopa de couve lombarda	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	
quarta-feira 31 de julho	Creme de abóbora	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 RUA; **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 25244