



EMENTA CANTINA ESCOLAR

Código: PA02/EM

Revisão: _

Pág. 1 / 6

Ementa 2	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
<u>sexta-feira</u> 2 de maio	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-** APO E PRODUTOS À BASE DE APO; **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. 2 / 6

Ementa 3	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
<u>segunda-feira</u> 5 de maio	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	●
<u>terça-feira</u> 6 de maio	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	●
<u>quarta-feira</u> 7 de maio	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	●
<u>quinta-feira</u> 8 de maio	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	●
<u>sexta-feira</u> 9 de maio	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

Código: PA02/EM

Revisão: _

Pág. 3 / 6

Ementa 4	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
<u>segunda-feira</u> 12 de maio	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	●
<u>terça-feira</u> 13 de maio	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	●
<u>quarta-feira</u> 14 de maio	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	●
<u>quinta-feira</u> 15 de maio	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	●
<u>sexta-feira</u> 16 de maio	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 Coutinho 25244



EMENTA CANTINA ESCOLAR

Código: PA02/EM

Revisão: _

Pág. 4 / 6

Ementa 5	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
<u>segunda-feira</u> 19 de maio	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	●
<u>terça-feira</u> 20 de maio	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	●
<u>quarta-feira</u> 21 de maio	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	●
<u>quinta-feira</u> 22 de maio	Creme de abóbora	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde ⁴	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde ⁴	Fruta da época	●
<u>sexta-feira</u> 23 de maio	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 Coutinho 25244



EMENTA CANTINA ESCOLAR

Código: PA02/EM

Revisão: _

Pág. 5 / 6

Ementa 6	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
<u>segunda-feira</u> 26 de maio	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	●
<u>terça-feira</u> 27 de maio	Sopa de alho francês	Bifinhos de frango/peru 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	●
<u>quarta-feira</u> 28 de maio	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	●
<u>quinta-feira</u> 29 de maio	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	●
<u>sexta-feira</u> 30 de maio	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 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 25244