



EMENTA CANTINA ESCOLAR

Código: PA02/EM

Revisão: _

Pág. 3 / 7

Ementa 7	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira <u>2 de junho</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>3 de junho</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	●
quarta-feira <u>4 de junho</u>	Sopa de juliana de legumes	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	●
quinta-feira <u>5 de junho</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>6 de junho</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 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 CANTINA ESCOLAR

Código: PA02/EM

Revisão: _

Pág. 1 / 7

Ementa 1	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira <u>9 de junho</u>	Creme de cenoura	Almôndegas de aves estufadas com macedónia 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	●
terça-feira <u>10 de junho</u>		FERIADO			
quarta-feira <u>11 de junho</u>	Sopa de feijão e repolho	Chili de carne de vaca picada com feijão vermelho e milho com arroz branco e salada de alface ^{9,10,12}	Bife de peru grelhado com arroz branco com couve flor e cenoura cozida	Fruta da época	●
quinta-feira <u>12 de junho</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	●
sexta-feira <u>13 de junho</u>	Sopa de alho francês	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	●

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 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. 2 / 7

Ementa 8	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira <u>16 de junho</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>17 de junho</u>	Sopa de couve lombarda	Massa com frango e grão com cenoura e repolho ¹	Massa de frango com cenoura e repolho ¹	Fruta da época	●
quinta-feira <u>18 de junho</u> <u>Dia Mundial da</u> <u>Gastronomia Sustentável</u>	Creme de legumes (talos de brócolos, cebola e talos de couve)	Chili de soja fina com arroz branco e legumes salteados (brócolos, couve e cenoura) ⁶		Bolo de cenoura	●
quinta-feira <u>19 de junho</u>		<u>FERIADO</u>			
sexta-feira <u>20 de junho</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 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. 3 / 7

Ementa 2	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira <u>23 de junho</u>	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 <u>24 de junho</u>	Sopa de feijão-verde	Rancho (com grão, cenoura, couve coração e macarrão) ^{1,9,10}	Novilho estufado ao natural com cenoura, couve coração e macarrão ¹	Fruta da época	●
quarta-feira <u>25 de junho</u>	Sopa de grão e couve flor	Paloco à Gomes de Sá (com batata cubos, ovo e salsa) com salada de alface e pepino ^{3,4,9,10}	Paloco cozido com batata e feijão-verde cozidos ⁴	Fruta da época	●
quinta-feira <u>26 de junho</u>	Creme de abóbora	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	●
sexta-feira <u>27 de junho</u>	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 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 RÍJA; **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

Código: PA02/EM

Revisão: _

Pág. 4 / 7

Ementa 2	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira <u>30 de junho</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	

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 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