



EMENTA CANTINA ESCOLAR  
De 1 a 4 de julho

Código: PA02/EM

Revisão: \_

Pág. 2 / 6

Ementa 3	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
terça-feira	Sopa de penca	Filete de cavala no forno com cebola e pimento com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	Filete de cavala grelhado com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	Fruta da época	●
quarta-feira	Sopa de juliana de legumes	Frango estufado com couve flor, cenoura e massa cotovelos <sup>1,9,10</sup>	Frango estufado com couve flor, cenoura e massa cotovelos <sup>1</sup>	Fruta da época	●
quinta-feira	Creme de abóbora	Jardineira de tentáculos de pata (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>4,9,10,14</sup>	Pescada cozida com batata e feijão-verde <sup>4</sup>	Fruta da época	●
sexta-feira	Sopa feijão e repolho	Bifinhos de peru grelhado com arroz de cenoura e milho com salada de alface e tomate <sup>9,10</sup>	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 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 De 7 a 11 de julho

Código: PA02/EM

Revisão: \_

Pág. 3 / 6

Ementa 4	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
<b>segunda-feira</b>	Creme de cenoura	Ovos mexidos com cogumelos e salsa, arroz de cenoura com salada de alface e couve roxa <sup>3,9,10</sup>	Ovo cozido com arroz de cenoura e feijão-verde <sup>3</sup>	Fruta da época	
<b>terça-feira</b>	Sopa de brócolos	Bolonhesa de novilho e porco com massa esparguete cozida e salada de alface e cenoura <sup>1,9,10,12</sup>	Novilho estufado ao natural com massa espaguete cozida e couve flor <sup>1</sup>	Fruta da época	
<b>quarta-feira</b>	Sopa de grão e alho francês	Arroz de atum e delícias com salada de tomate <sup>3,4,6,14</sup>	Pescada grelhada com arroz de cenoura	Fruta da época	
<b>quinta-feira</b>	Creme de abóbora	Panadinhos de frango fritos com salada russa (batata cubos cozida, macedónia de legumes) <sup>1,3,9,10,12</sup>	Bife de frango grelhado com batata e legumes cozidos	Fruta da época	
<b>sexta-feira</b>	Sopa couve flor e cenoura	Abrótea no forno com arroz e salada alface, milho e beterraba ripada <sup>4</sup>	Abrótea no forno ao natural com arroz branco e brócolos cozidos <sup>4</sup>	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 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 Poutinho 252411



## EMENTA CANTINA ESCOLAR De 17 a 18 de julho

Código: PA02/EM

Revisão: \_

Pág. 4 / 6

Ementa 5	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
<b>segunda-feira</b>	Creme de cenoura	Massa à lavrador (novilho estufado com feijão vermelho, cenoura, repolho e cotovelos) <sup>1,9,10</sup>	Novilho estufado ao natural com massa cotovelos, cenoura e repolho <sup>1</sup>	Fruta da época	●
<b>terça-feira</b>	Sopa de nabiças	Salmão no forno com arroz branco e salada alface e cenoura <sup>4</sup>	Salmão grelhado com arroz branco com cenoura e couve flor cozida <sup>4</sup>	Fruta da época	●
<b>quarta-feira</b>	Sopa de lentilhas e repolho	Perninha de frango assada com massa macarronete cozido com salada de alface e couve roxa <sup>1,9,10,12</sup>	Perninha de frango assada ao natural com massa cozida e brócolos cozidos <sup>1</sup>	Fruta da época	●
<b>quinta-feira</b>	Creme de abóbora	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde <sup>4</sup>	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde <sup>4</sup>	Fruta da época	●
<b>sexta-feira</b>	Sopa de brócolos	Arroz à valenciana (porco e frango, cenoura, pimento, ervilhas e arroz) <sup>9,10,12</sup>	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 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 Poutinho 25244



## EMENTA CANTINA ESCOLAR De 21 a 25 de julho

Código: PA02/EM

Revisão: \_

Pág. 5 / 6

Ementa 6	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
<b>segunda-feira</b>	Creme de cenoura	Lombinhos de pescada em caldeirada com arroz branco e cenoura raspada <sup>4,9,10</sup>	Lombinhos de pescada cozidos com arroz de cenoura <sup>4</sup>	Fruta da época	
<b>terça-feira</b>	Sopa de alho francês	Bifinhos de frango/peru estufados tipo bifanas com esparguete cozida com brócolos cozidos <sup>1,9,10,12</sup>	Bife de frango grelhado com esparguete cozida e brócolos <sup>1</sup>	Fruta da época	
<b>quarta-feira</b>	Sopa de grão e couve flor	Salada russa (batata cubos, ervilhas, cenoura e feijão-verde) com atum lascado e ovo cozido <sup>3,4</sup>	Atum lascado sem gordura com batata e cenoura cozida <sup>4</sup>	Fruta da época	
<b>quinta-feira</b>	Creme de abóbora	Pá porco assada com alecrim e arroz com salada alface e tomate <sup>9,10,12</sup>	Pá porco estufada ao natural com arroz e feijão-verde cozido	Fruta da época	
<b>sexta-feira</b>	Sopa de repolho	Arroz de feijão e repolho com bolinhos de bacalhau fritos <sup>1,3,4,6,9,10,12</sup>	Pescada grelhada com arroz de cenoura e couve branca <sup>4</sup>	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 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  
De 28 a 31 de julho

Código: PA02/EM

Revisão: \_

Pág. 6 / 6

Ementa 7	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira	Creme de cenoura	Arroz de aves no forno gratinadas com queijo com salada de alface e couve roxa <sup>1,4,7,9,10,12</sup>	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura	Fruta da época	●
terça-feira	Sopa de espinafres	Solha assado no forno com batata cozida e feijão verde <sup>4</sup>	Solha no forno ao natural com batata cozida e feijão verde <sup>4</sup>	Fruta da época	●
quarta-feira	Sopa de juliana de legumes	Massa com frango e grão com cenoura e repolho <sup>1</sup>	Massa de frango com cenoura e repolho <sup>1</sup>	Fruta da época	●
quinta-feira	Creme de abóbora	Tirinhas de pota panadas (ovo e pão ralado) no forno com arroz e salada de alface e cenoura <sup>1,3,4,9,10,12,14</sup>	Pota cozida com arroz de cenoura <sup>4,14</sup>	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-** CEREALIS 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