



EMENTA CANTINA ESCOLAR

De 1 a 3 de outubro

Código: PA02/EM

Revisão: _

Pág. 1 / 5

| | | | | | |
|---------------------|-----------------------------|---|---|----------------|--|
| quarta-feira | 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 | |
| quinta-feira | Creme de abóbora | Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde ⁴ | Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde ⁴ | Fruta da época | |
| sexta-feira | 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 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 6 a 10 de outubro

Código: PA02/EM

Revisão: _

Pág. 2 / 5

| Ementa 6 | Sopa | Prato | Dieta | Sobremesa | |
|----------------------|---------------------------|--|---|----------------|--|
| segunda-feira | 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 | 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 | |
| quarta-feira | 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 | 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 | 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 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 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
13 a 17 de setembro

Código: PA02/EM

Revisão: _

Pág. 3 / 5

| 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 ^{1,4,7,9,10,12} | 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 ⁴ | Solha no forno ao natural com batata cozida e feijão verde ⁴ | Fruta da época | ● |
| quarta-feira | 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 | 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 | Sopa de brócolos | Jardineira de novilho (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 Poutinho 252411

| | | |
|--|--|---|
| | EMENTA CANTINA ESCOLAR 20 a 24 de outubro | Código: PA02/EM Revisão: _ Pág. 4 / 5 |
|--|--|---|

| Ementa 8 | Sopa | Prato | Dieta | Sobremesa | |
|----------------------|--------------------------------|---|--|----------------|---|
| segunda-feira | 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 | 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 | 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 | 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 | 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.



EMENTA CANTINA ESCOLAR
27 a 31 de outubro

Código: PA02/EM

Revisão: _ Pág. 5 / 5

| Ementa 1 | Sopa | Prato | Dieta | Sobremesa | |
|----------------------|--------------------------|--|--|----------------|--|
| segunda-feira | 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 | Sopa de espinafres | 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 | |
| quarta-feira | 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 | 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 | 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 | |

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