



EMENTA CANTINA ESCOLAR

Código: PAoz/EM

Revisão: _

Pág. 1 / 4

De 2 a 5 de dezembro

Ementa 6	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira					
terça-feira	Sopa de alho francês	Bifinhos de frango 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 géneros alimentícios não pré-embalados). A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS : **1-** CEREALIS QUE CONTÉM 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 Loutinho 2524 N



EMENTA CANTINA ESCOLAR

Código: PAoz/EM

Revisão: _

Pág. 2 / 4

De 9 a 12 de dezembro

Ementa 7	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
segunda-feira					
terça-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	
quarta-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	
quinta-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	
sexta-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	

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-** CEREALIS QUE CONTÉM 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-** APIO E PRODUTOS À BASE DE APIO; **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 Rautinho 2524N



EMENTA CANTINA ESCOLAR

Código: PAoz/EM

Revisão: _

Pág. 3 / 4

De 15 a 19 de dezembro

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.

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- CEREALIS QUE CONTÉM 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- APIO E PRODUTOS À BASE DE APIO; 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 Loutinho 2524 N



EMENTA CANTINA ESCOLAR

Código: PAoz/EM

Revisão: _

Pág. 4 / 4

De 22 a 23 de dezembro

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	

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-** CEREALIS QUE CONTÉM 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-** AIPÔ E PRODUTOS À BASE DE AIPÔ; **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 Rautinho 2524 N