



## EMENTA CANTINA ESCOLAR

De 5 a 9 de janeiro

Código: PA02/EM

Revisão: \_

Pág. 1 / 5

Ementa 1	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
<b>segunda-feira</b>	Creme de cenoura	Almôndegas de aves estufadas com macedônia de legumes e massa esparguete cozida <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	Almôndegas de aves cozidas com legumes e massa cozida <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	Fruta da época	●
<b>terça-feira</b>	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 <sup>1,4,9,10</sup>	Raia no forno ao natural com arroz de cenoura e couve flor cozida <sup>4</sup>	Fruta da época	●
<b>quarta-feira</b>	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	●
<b>quinta-feira</b>	Creme de abóbora	Salada de feijão-frade com atum e ovo cozido (com azeite e salsa) com arroz e couve flor <sup>3,4,9,10,12</sup>	Pescada estufada ao natural com arroz e couve flor <sup>4</sup>	Fruta da época	●
<b>sexta-feira</b>	Sopa de alho francês	Coto de peru Assado com macarronete cozido e salada de alface e cenoura <sup>1,9,10,12</sup>	Coto de peru cozido com macarronete e brócolos cozidos <sup>1</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 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 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 252411



**EMENTA CANTINA ESCOLAR**  
**De 12 a 16 de janeiro**

Código: PA02/EM

Revisão: \_

Pág. 2 / 5

Ementa 2	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
<b>segunda-feira</b>	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 <sup>4</sup>	Fruta da época	●
<b>terça-feira</b>	Sopa de feijão-verde	Rancho (novilho estufado com grão, cenoura, couve coração e macarrão) <sup>1,9,10</sup>	Novilho estufado ao natural com cenoura, couve coração e macarrão <sup>1</sup>	Fruta da época	●
<b>quarta-feira</b>	Sopa de grão e couve flor	Paloco à Gomes de Sá (com batata cubos, ovo e salsa) com salada de alface e pepino <sup>3,4,9,10</sup>	Paloco cozido com batata e feijão-verde cozidos <sup>4</sup>	Fruta da época	●
<b>quinta-feira</b>	Creme de abóbora	Coxinhas de frango assadas com alecrim, arroz e salada alface e couve roxa ripada <sup>9,10,12</sup>	Frango cozido com arroz de cenoura e brócolos	Fruta da época	●
<b>sexta-feira</b>	Sopa de couve lombarda	Estufado de atum com tomate, cenoura com massa esparguete, salada de alface e cenoura <sup>1,4,9,10,12</sup>	Estufado de atum ao natural com cenoura e massa esparguete com couve flor cozida <sup>1,4</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-** 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

De 19 a 23 de janeiro

Código: PA02/EM

Revisão: \_

Pág. 3 / 5

Ementa 3	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
<b>segunda-feira</b>	Creme de cenoura	Feijoada à portuguesa (feijão branco, carne porco, carne vaca, couve e cenoura) com arroz <sup>9,10</sup>	Novilho estufado ao natural com cenoura e couve com arroz	Fruta da época	●
<b>terça-feira</b>	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	●
<b>quarta-feira</b>	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	●
<b>quinta-feira</b>	Creme de abóbora	Jardineira de tentáculos de pota (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	●
<b>sexta-feira</b>	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 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

De 26 a 30 de Janeiro

Código: PA02/EM

Revisão: \_

Pág. 4 / 5

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 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