

Semana de 04 a 08 de Outubro de 2021

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massínhas ¹	98
04-10-2021	Prato	Salada de cavala ⁴ com massínha ¹ , milho, cenoura cubos e ovo ralado ³	400
	Vegt.	Massa espiral ¹ com ervilhas, milho e cenoura	283
	Sobremesa	logurte ⁷	89
3ª FEIRA	Sopa	Crema de favas com coentros	90
05-10-2021	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} e arroz	354
	Vegt.	Hambúrguer de espinafres ^{1,3,6,12} e arroz	357
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª FEIRA	Sopa	Cenoura com feijão verde	86
06-10-2021	Prato	Saladinha de pescada ⁴ com batata, cenoura e ervilhas	253
	Vegt.	Salada mexicana (batata, cenoura, milho)	360
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com nabiça	113
07-10-2021	Prato	Tirinhas de frango estufadas com cogumelos ¹² e arroz branco	294
	Vegt.	Empadão (arroz) de legumes e soja ⁶	390
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª FEIRA	Sopa	Grelhos	89
08-10-2021	Prato	Solha ⁴ grelhada com molho manteiga ⁷ com batata	252
	Vegt.	Rissóis de espinafres ^{1,3,6,12} com arroz de tomate	256
	Sobremesa	Fruta da época	44

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

NOTA: A Refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais quem contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**



Semana de 11 a 15 de Outubro de 2021

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Cenoura com alho francês	87
11-10-2021	Prato	Hambúrguer aves estufado com esparguete ^{1,6,12} e cenoura cubos	283
	Vegt.	Hambúrguer de quínoa ^{1,6} e arroz de cenoura	321
Sobremesa		Fruta da época	44
3ª FEIRA	Sopa	Agrião	71
12-10-2021	Prato	Douradinhos ^{1,4} no forno com arroz de cenoura	270
	Vegt.	Rancho vegetariano ¹	333
Sobremesa		Fruta da época	44
4ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas com coentros	74
13-10-2021	Prato	Perna de peru com macarronete ¹	321
	Vegt.	Arroz de soja ⁶ e tomate	360
Sobremesa		Fruta da época	44
5ª FEIRA	Sopa	Legumes	85
14-10-2021	Prato	Bacalhau ⁴ fresco com grão, batata e cenoura	316
	Vegt.	Almôndegas vegetais ^{1,6} com molho de tomate, oregãos e esparguete	365
Sobremesa		Gelatina	75
6ª FEIRA	Sopa	Juliana	87
15-10-2021	Prato	Carne de porco estufada com arroz de cenoura	302
	Vegt.	Arroz de açafrão com cogumelos ¹² e milho	369
Sobremesa		Fruta da época	44

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

NOTA: A Refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais quem contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**



Semana de 18 a 22 de Outubro de 2021

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Lombardo e cenoura	87
18-10-2021	Prato	Empadão de Atum ⁴ (arroz)	371
	Vegt.	Seitan ^{1,6} estufado com cogumelos ¹² e arroz	259
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora com couve portuguesa rípada	83
19-10-2021	Prato	Almôndegas de vaca ^{1,6,12} estufadas com esparguete ¹	285
	Vegt.	Almôndegas de vegetais e esparguete ^{1,6}	365
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª FEIRA	Sopa	Ferijão encarnado com cenoura	102
20-10-2021	Prato	Filete de escamudo ⁴ no forno com pimentos e batata assada	211
	Vegt.	Chili de soja ⁶ e arroz	485
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª FEIRA	Sopa	Abóbora com espinafres	76
21-10-2021	Prato	Perninha da frango assada com arroz de ervilhas	391
	Vegt.	Salada de massa tricolor ¹ , salsicha de soja ^{1,3,6,9} , milho, cenoura e ervilhas	331
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª FEIRA	Sopa	Agrião	71
22-10-2021	Prato	Peixe espiritual (peixe ⁴ , puré de batata ⁷ e cenoura ralada) ^{1,7}	301
	Vegt.	Lentilhas estufadas com legumes e batata cozida	324
	Sobremesa	Gelado ⁷	148

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

NOTA: A Refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais quem contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**



Semana de 25 a 29 de Outubro de 2021

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Nabiça	84
25-10-2021	Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,6,12}	349
	Vegt.	Esparguete à bolonhesa ^{1,6,12}	334
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª FEIRA	Sopa	Grão com hortaliça	114
26-10-2021	Prato	Tesourinhos de peixe ^{1,4} no forno com arroz de cenoura	270
	Vegt.	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} e arroz	310
	Sobremesa	iogurte ⁷	89
4ª FEIRA	Sopa	Abóbora com grelos	81
27-10-2021	Prato	Rancho ¹	489
	Vegt.	Rancho vegetariano ¹	333
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	71
28-10-2021	Prato	Pescada ⁴ cozida com batata e brocólos cozidos	237
	Vegt.	Jardineira de cogumelos	213
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª FEIRA	Sopa	Cenoura com agrião	86
29-10-2021	Prato	Arroz de aves com cenoura	393
	Vegt.	Macarrão ¹ estufado com lombardo e cenoura	377
	Sobremesa	Fruta da época	44

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

NOTA: A Refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais quem contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

