

Semana de 29 a 03 de Dezembro de 2021

| DIA | | Plano Semanal de Ementa | Kcal |
|------------|-----------|--|------|
| 2ª FEIRA | Sopa | Abóbora com massínhas ¹ | 98 |
| 29-11-2021 | Prato | Atum ⁴ com feijão frade, batata, cenoura e milho | 451 |
| | Vegt. | Salada de feijão frade com cenoura e batata | 374 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 44 |
| 3ª FEIRA | Sopa | Alho francês | 92 |
| 30-11-2021 | Prato | Pa de porco estufada, fatiada, com esparguete ¹ e cenoura | 265 |
| | Vegt. | Bolonhesa de soja ^{1,6} | 334 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 44 |
| 4ª FEIRA | Sopa | | 112 |
| 01-12-2021 | Prato | Feriado | 327 |
| | Vegt. | | 256 |
| | Sobremesa | | 75 |
| 5ª FEIRA | Sopa | Creme de espinafres | 75 |
| 02-12-2021 | Prato | Perninha de frango assada com massa espiral ¹ | 354 |
| | Vegt. | Massa espiral ¹ com ervilhas, milho e cenoura | 283 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 44 |
| 6ª FEIRA | Sopa | Legumes | 85 |
| 03-12-2021 | Prato | Filete de pescada panado com arroz de tomate | 261 |
| | Vegt. | Empadão de sojas | 351 |
| | 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 06 a 10 de Dezembro de 2021

| DIA | | Plano Semanal de Ementa | Kcal |
|------------|-----------|--|------|
| 2ª FEIRA | Sopa | Repolho | 80 |
| 06-12-2021 | Prato | Hambúrguer de aves ^{1,6,12} no forno com arroz branco | 328 |
| | Vegt. | Seitan ^{1,6} estufado com cogumelos e arroz | 278 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 44 |
| 3ª FEIRA | Sopa | Crema de cenoura | 90 |
| 07-12-2021 | Prato | Red-fish ⁴ assado com batata | 255 |
| | Vegt. | Hambúrguer de quinoa ^{1,6} com arroz branco | 310 |
| | Sobremesa | Gelado ⁷ | 148 |
| 4ª FEIRA | Sopa | | 80 |
| | Prato | Feriado | 458 |
| | Vegt. | | 247 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 44 |
| 5ª FEIRA | Sopa | Caldo verde | 71 |
| 01-01-1900 | Prato | Paloco com natas ^{1,4,7} (escolar) | 353 |
| | Vegt. | Jardineira de soja ⁶ | 367 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 44 |
| 6ª FEIRA | Sopa | Puré de grão com cenoura e nabo | 102 |
| 02-01-1900 | Prato | Frango corado com oregãos e esparguete ¹ | 354 |
| | Vegt. | Grão guisado com alho francês e cenoura ralada | 321 |
| | 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 13 a 17 de Dezembro de 2021

| DIA | | Plano Semanal de Ementa | Kcal |
|------------|-----------|--|------|
| 2ª FEIRA | Sopa | Abóbora com massínhas ¹ | 98 |
| 13-12-2021 | 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 | Iogurte ⁷ | 89 |
| 3ª FEIRA | Sopa | Creme de favas com coentros | 90 |
| 14-12-2021 | 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 |
| 15-12-2021 | 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 |
| 16-12-2021 | 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 | Grelos | 89 |
| 17-12-2021 | Prato | Solha ⁴ no forno 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 20 a 24 de Dezembro de 2021

| DIA | | Plano Semanal de Ementa | Kcal |
|------------|-----------|--|------|
| 2ª FEIRA | Sopa | Cenoura com alho francês | 97 |
| 20-12-2021 | 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 |
| 21-12-2021 | Prato | Douradinhos ^{1,4} no forno com arroz de cenoura | 270 |
| | Vegt. | Rancho vegetariano ¹ | 333 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 44 |
| 4ª FEIRA | Sopa | Crema de ervilhas com coentros | 74 |
| 22-12-2021 | 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 |
| 23-12-2021 | 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 | 44 |
| 6ª FEIRA | Sopa | Juliana | 87 |
| 24-12-2021 | 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 27 a 31 Dezembro de 2021

| DIA | | Plano Semanal de Ementa | Kcal |
|------------|-----------|---|------|
| 2ª FEIRA | Sopa | Lombardo e cenoura | 87 |
| 27-12-2021 | 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 |
| 28-12-2021 | 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 |
| 29-12-2021 | 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 |
| 30-12-2021 | 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 |
| 31-12-2021 | 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 | 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.**

