



## EMENTA CANTINA ESCOLAR

Ementa 6	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
<b>terça-feira</b> <u>1 de abril</u>	Sopa de alho francês	Bifinhos de frango estufados tipo bifanas com esparguete cozida com brócolos cozidos <sup>1,9,10,12</sup>	Bife de frango grelhado com esparguete cozida e brócolos <sup>1</sup>	Fruta da época	
<b>quarta-feira</b> <u>2 de abril</u>	Sopa de grão e couve flor	Salada russa (batata cubos, ervilhas, cenoura e feijão-verde) com atum lascado e ovo cozido <sup>3,4</sup>	Atum lascado sem gordura com batata e cenoura cozida <sup>4</sup>	Fruta da época	
<b>quinta-feira</b> <u>3 de abril</u>	Creme de abóbora	Pá porco assada com alecrim e arroz com salada alface e tomate <sup>9,10,12</sup>	Pá porco estufada ao natural com arroz e feijão-verde cozido	Fruta da época	
<b>sexta-feira</b> <u>4 de abril</u>	Sopa de repolho	Arroz de feijão e repolho com bolinhos de bacalhau fritos <sup>1,3,4,6,9,10,12</sup>	Pescada grelhada com arroz de cenoura e couve branca <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 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

Ementa 7	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
<b>segunda-feira</b> <u>7 de abril</u>	Creme de cenoura	Arroz de aves no forno gratinadas com queijo com salada de alface e couve roxa <sup>1,4,7,9,10,12</sup>	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura	Fruta da época	●
<b>terça-feira</b> <u>8 de abril</u>	Sopa de espinafres	Solha assado no forno com batata cozida e feijão verde <sup>4</sup>	Solha no forno ao natural com batata cozida e feijão verde <sup>4</sup>	Fruta da época	●
<b>quarta-feira</b> <u>8 de abril</u>	Sopa de juliana de legumes	Massa com frango e grão com cenoura e repolho <sup>1</sup>	Massa de frango com cenoura e repolho <sup>1</sup>	Fruta da época	●
<b>quinta-feira</b> <u>10 de abril</u>	Creme de abóbora	Jardineira de novilho (batata e macedónia de legumes) <sup>9,10</sup>	Jardineira de novilho (batata e macedónia de legumes) <sup>9,10</sup>	Fruta da época	●
<b>sexta-feira</b> <u>11 de abril</u>	Sopa de brócolos	Tirinhas de pota panadas (ovo e pão ralado) no forno com arroz e salada de alface e cenoura <sup>1,3,4,9,10,12,14</sup>	Pota cozida com arroz de cenoura <sup>4,14</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 252411



## EMENTA CANTINA ESCOLAR

Ementa 8	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
<b>segunda-feira</b> <u>14 de abril</u>	Creme de cenoura	Medalhões de pescada com molho de cebola, tomate e pimento no forno e batata e brócolos <sup>4</sup>	Medalhões de pescada cozido com batata e brócolos <sup>4</sup>	Fruta da época	
<b>terça-feira</b> <u>15 de abril</u>	Sopa de couve lombarda	Chili de carne de vaca picada com feijão vermelho e milho com arroz branco e salada de alface e tomate <sup>9,10,12</sup>	Bife de peru grelhado com arroz branco com couve flor e cenoura cozida	Fruta da época	
<b>quarta-feira</b> <u>16 de abril</u>	Sopa de lentilhas e couve flor	Red-fish no forno com arroz branco e salada de alface e couve roxa <sup>4</sup>	Red-fish no forno ao natural com arroz branco <sup>4*</sup>	Fruta da época	
<b>quinta-feira</b> <u>17 de abril</u>	Creme de abóbora	Bifinhos de frango com cogumelos e massa espiral com cenoura raspada e milho <sup>1,9,10</sup>	Bifinho de frango grelhado com massa espiral e cenoura e brócolos <sup>1</sup>	Fruta da época	
<b>sexta-feira</b> <u>18 de abril</u>					

**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 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



Código: PA02/EM

Revisão: \_

Pág. 2 / 6

**EMENTA CANTINA ESCOLAR**

Ementa 1	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
<b>segunda-feira</b> <u>21 de abril</u>					
<b>terça-feira</b> <u>22 de abril</u>	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>quarta-feira</b> <u>23 de abril</u>	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> <u>24 de abril</u>	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> <u>25 de abril</u>					

**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 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 25244



Código: PA02/EM

Revisão: \_

Pág. 3 / 6

**EMENTA CANTINA ESCOLAR**

Ementa 2	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
<b>segunda-feira</b> <u>28 de abril</u>	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> <u>29 de abril</u>	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> <u>30 de abril</u>	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	●

**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 252411