

# REFEIÇÃO ESCOLAR

## EMENTA DE 31 DE OUTUBRO A 11 DE NOVEMBRO



**HALLOWEEN**

### SEGUNDA-FEIRA 31 DE OUTUBRO

- **Sopa:** Sopa Assustadora - Creme de abóbora
- **Prato:** Miolos do Frankenstein com teias de aranha - Almôndegas estufadas com Massa Esparguete<sup>(1) (3) (6) (11) (12)</sup>
- **Sobremesa:** Tarte da Bruxa Má<sup>(1) (3) (7)</sup> - Tarte de Maçã ou 20 Mordidelas - Fruta da Época
- Pão de mistura<sup>(1)</sup>

### SEGUNDA-FEIRA 07 DE NOVEMBRO

- **Sopa:** Alho francês
- **Prato:** Massa à italiana<sup>(1) (3) (6) (7)</sup>, Salada de alface e couve roxa
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>(1)</sup>



### TERÇA-FEIRA 01 DE NOVEMBRO

### FERIADO DIA DE TODOS OS SANTOS

### TERÇA-FEIRA 08 DE NOVEMBRO

- **Sopa:** Curgete e cenoura
- **Prato:** Arroz de lulas<sup>(14)</sup> Salada de alface e couve roxa
- **Sobremesa:** Iogurte<sup>(7)</sup> ou Fruta da época
- Pão de mistura<sup>(1)</sup>

### QUARTA-FEIRA 02 DE NOVEMBRO

- **Sopa:** Espinafres
- **Prato:** Arroz colorido com douradinhos<sup>(1) (3) (4) (7)</sup> no forno
- **Sobremesa:** Iogurte<sup>(7)</sup> ou Fruta da época
- Pão de mistura<sup>(1)</sup>

### QUARTA-FEIRA 09 DE NOVEMBRO

- **Sopa:** Canja de galinha<sup>(1)</sup>
- **Prato:** Massa de frango<sup>(1)</sup> e brócolos
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>(1)</sup>

### QUINTA-FEIRA 03 DE NOVEMBRO

- **Sopa:** Couve branca e grão-de-bico
- **Prato:** Frango assado com massa<sup>(1)</sup> e brócolos
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>(1)</sup>

### QUINTA-FEIRA 10 DE NOVEMBRO

- **Sopa:** Abóbora e espinafre
- **Prato:** Pescada cozida, ovo e batata<sup>(3) (4)</sup>
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>(1)</sup>

### SEXTA-FEIRA 04 DE NOVEMBRO

- **Sopa:** Juliana de legumes
- **Prato:** Arroz de feijão com rissóis de peixe<sup>(1) (2) (3) (4) (6)</sup>  
<sup>(7) (9) (10) (11) (12) (14)</sup>, Salada de alface e beterraba
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>(1)</sup>

### SEXTA-FEIRA 11 DE NOVEMBRO

- **Sopa:** Juliana de legumes
- **Prato:** Lombo assado no forno com castanhas e arroz<sup>(11)</sup>
- **Sobremesa:** Castanhas assadas ou fruta da Época
- Pão de mistura<sup>(1)</sup>



<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten | <sup>2</sup> Crustáceos | <sup>3</sup> Ovos | <sup>4</sup> Peixe | <sup>5</sup> Amendoins | <sup>6</sup> Soja  
<sup>7</sup> Leite | <sup>8</sup> Frutos de casca rija | <sup>9</sup> Aipo | <sup>10</sup> Mostarda | <sup>11</sup> Sementes sésamo  
<sup>12</sup> Dióxido de enxofre | <sup>13</sup> Tremoços | <sup>14</sup> Moluscos

ESTA EMENTA NÃO DEVE SER ALTERADA. SE POR MOTIVOS IMPREVISTOS FOR NECESSÁRIO PROCEDER A UMA ALTERAÇÃO, ESTA DEVE SER COMUNICADA E REGISTADA EM FOLHA PRÓPRIA, DATADA E ASSINADA POR QUEM REALIZOU A ALTERAÇÃO.

# REFEIÇÃO ESCOLAR

## EMENTA DE 14 A 29 DE NOVEMBRO

### SEGUNDA-FEIRA 14 DE NOVEMBRO

- **Sopa:** Juliana de legumes
- **Prato:** Bacalhau à Brás<sup>(3) (4) (11) (12)</sup>, Salada de alface e beterraba
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>(1)</sup>

### SEGUNDA-FEIRA 21 DE NOVEMBRO

- **Sopa:** Alho francês e cenoura
- **Prato:** Massa<sup>(1)</sup> de Vitela, salada de alface e beterraba
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>(1)</sup>

### TERÇA-FEIRA 15 DE NOVEMBRO

- **Sopa:** Couve branca e grão-de-bico
- **Prato:** Arroz à valenciana<sup>(12)</sup>, Salada de tomate e cenoura
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>(1)</sup>

### TERÇA-FEIRA 22 DE NOVEMBRO

- **Sopa:** Feijão vermelho com couve portuguesa
- **Prato:** Salmão no forno<sup>(2) (4)</sup> com batata cozida, salada de tomate e cebola
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>(1)</sup>

### QUARTA-FEIRA 16 DE NOVEMBRO

- **Sopa:** Abóbora com Brócolos
- **Prato:** Filetes de pescada gratinados no forno com batata<sup>(2) (4) (7) (12)</sup>
- **Sobremesa:** Gelatina<sup>(1) (3) (6) (7) (8) (12)</sup> ou Fruta da época
- Pão de mistura<sup>(1)</sup>

### QUARTA-FEIRA 23 DE NOVEMBRO

- **Sopa:** Nabo, cenoura e couve branca
- **Prato:** Febras grelhadas com massa lacinhos e cenoura<sup>(3) (11)</sup>, Salada de alface e couve roxa
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>(1)</sup>

### QUINTA-FEIRA 17 DE NOVEMBRO

- **Sopa:** Feijão branco c/ espinafres
- **Prato:** Strogonoff de peru com massa<sup>(1)</sup>, Salada de cenoura e alface
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>(1)</sup>

### QUINTA-FEIRA 24 DE NOVEMBRO

- **Sopa:** Creme de legumes
- **Prato:** Salada Russa com atum, ovo<sup>(3) (4) (11) (12)</sup>
- **Sobremesa:** Pudim<sup>(1) (3) (6) (7) (8) (12)</sup> ou Fruta da época
- Pão de mistura<sup>(1)</sup>

### SEXTA-FEIRA 18 DE NOVEMBRO

- **Sopa:** Couve-flor e cenoura
- **Prato:** Arroz de Atum<sup>(4)</sup>, Salada de alface e pepino
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>(1)</sup>

### SEXTA-FEIRA 25 DE NOVEMBRO

- **Sopa:** Abóbora e espinafres
- **Prato:** Rancho<sup>(1) (9) (10) (12)</sup>, salada de alface
- **Sobremesa:** Fruta da Época
- Pão de mistura<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten | <sup>2</sup> Crustáceos | <sup>3</sup> Ovos | <sup>4</sup> Peixe | <sup>5</sup> Amendoins | <sup>6</sup> Soja  
<sup>7</sup> Leite | <sup>8</sup> Frutos de casca rija | <sup>9</sup> Aipo | <sup>10</sup> Mostarda | <sup>11</sup> Sementes sésamo  
<sup>12</sup> Dióxido de enxofre | <sup>13</sup> Tremeços | <sup>14</sup> Moluscos

ESTA EMENTA NÃO DEVE SER ALTERADA. SE POR MOTIVOS IMPREVISTOS FOR NECESSÁRIO PROCEDER A UMA ALTERAÇÃO, ESTA DEVE SER COMUNICADA E REGISTADA EM FOLHA PRÓPRIA, DATADA E ASSINADA POR QUEM REALIZOU A ALTERAÇÃO.