

REFEIÇÃO ESCOLAR

EMENTA DE 03 A 13 DE JANEIRO

TERÇA-FEIRA 03 DE JANEIRO

- **Sopa:** Feijão branco c/ couve lombarda
- **Prato:** Massa à bolonhesa⁽¹⁾ salada de alface
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura⁽¹⁾

SEGUNDA-FEIRA 09 DE JANEIRO

- **Sopa:** Creme de abóbora e feijão-verde
- **Prato:** Doudarinhos no forno com arroz de cenoura^(1,3,4,5,6,7), salada de alface
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura⁽¹⁾

QUARTA-FEIRA 04 DE JANEIRO

- **Sopa:** Creme de legumes
- **Prato:** Arroz de atum⁽⁴⁾, salada de alface e beterraba
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura⁽¹⁾

TERÇA-FEIRA 10 DE JANEIRO

- **Sopa:** Juliana de legumes
- **Prato:** Rancho^(1,12), salada de alface e cenoura
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura⁽¹⁾

QUINTA-FEIRA 05 DE JANEIRO

- **Sopa:** Nabo, cenoura e couve branca
- **Prato:** Bifinhos de peru grelhado c/ massa espiral^(1,3), Feijão-verde
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura⁽¹⁾

QUARTA-FEIRA 11 DE JANEIRO

- **Sopa:** Alho francês
- **Prato:** Salmão no forno c/ batata⁽⁴⁾, salada de alface e beterraba
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura⁽¹⁾

SEXTA-FEIRA 06 DE JANEIRO

- **Sopa:** Espinafres
- **Prato:** Caldeirada de lulas^(2,4,14), salada de alface e tomate
- **Sobremesa:** Fruta da época ou gelatina
- Pão de mistura⁽¹⁾

QUINTA-FEIRA 12 DE JANEIRO

- **Sopa:** Nabo, cenoura e couve branca
- **Prato:** Strogonoff de frango c/ arroz branco, Brócolos
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura⁽¹⁾

SEXTA-FEIRA 13 DE JANEIRO

- **Sopa:** Curgete e macedónia
- **Prato:** Filetes de pescada no forno com batata⁽⁴⁾, feijão-verde
- **Sobremesa:** Iogurte⁽⁷⁾ ou fruta da época
- Pão de mistura⁽¹⁾

¹ Cereais que contêm glúten | ² Crustáceos | ³ Ovos | ⁴ Peixe | ⁵ Amendoins | ⁶ Soja
⁷ Leite | ⁸ Frutos de casca rija | ⁹ Aipo | ¹⁰ Mostarda | ¹¹ Sementes sésamo
¹² Dióxido de enxofre | ¹³ Tremeços | ¹⁴ 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 16 A 27 DE JANEIRO

SEGUNDA-FEIRA 16 DE JANEIRO

- **Sopa:** Alho francês
- **Prato:** Massa de vitela⁽¹⁾, salada de alface e couve roxa
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura⁽¹⁾

SEGUNDA-FEIRA 23 DE JANEIRO

- **Sopa:** Creme de legumes
- **Prato:** Massa de atum^(1,4), salada de alface
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura⁽¹⁾

TERÇA-FEIRA 17 DE JANEIRO

- **Sopa:** Cenoura e brócolos
- **Prato:** Rissóis de pescada c/ arroz de cenoura e milho^(1,2,3,4,6,7,9,10,11,12,14), salada de alface e cenoura
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura⁽¹⁾

TERÇA-FEIRA 24 DE JANEIRO

- **Sopa:** Ervilhas e cenoura
- **Prato:** Arroz de pato⁽¹²⁾, salada de alface e cenoura
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura⁽¹⁾

QUARTA-FEIRA 18 DE JANEIRO

- **Sopa:** Espinafre e cenoura
- **Prato:** Fêvera de porco grelhado com massa de feijão^(1,12)
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura⁽¹⁾

QUARTA-FEIRA 25 DE JANEIRO

- **Sopa:** Abóbora com brócolos
- **Prato:** Bacalhau com grão, ovo e batata^(2,4,12)
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura⁽¹⁾

QUINTA-FEIRA 19 DE JANEIRO

- **Sopa:** Couve branca com cenoura ripada
- **Prato:** Perú assado com batata assada, Brócolos cozidos
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura⁽¹⁾

QUINTA-FEIRA 26 DE JANEIRO

- **Sopa:** Alho francês
- **Prato:** Bife de peru com massa espiral⁽¹⁾ feijão-verde
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura⁽¹⁾

SEXTA-FEIRA 20 DE JANEIRO

- **Sopa:** Creme de legumes
- **Prato:** Arroz de peixe⁽⁴⁾, Salada de alface
- **Sobremesa:** Leite de creme^(1,3,5,6,7) ou fruta da época
- Pão de mistura⁽¹⁾

SEXTA-FEIRA 27 DE JANEIRO

- **Sopa:** Couve flor e cenoura
- **Prato:** Medalhões de pescada no forno com arroz de tomate e repolho⁽⁴⁾, Salada de alface
- **Sobremesa:** Gelatina ou fruta da época
- Pão de mistura⁽¹⁾

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