



ementa escolar

Câmara Municipal de Arraiolos

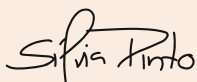
As refeições escolares aos 2º, 3º ciclos e secundário foram asseguradas por uma empresa externa até final do ano letivo 2021/2022, no início do presente ano letivo, setembro de 2022 o Município de Arraiolos na sequência da transferência de competências assumiu o mesmo por administração direta. Esta opção implicou um aumento significativo tanto nas despesas com alimentação como na necessidade de recursos humanos.

O resultado nestes quatro meses tem sido muito positivo, os números falam por si, nos anos letivos anteriores cerca de 90 pessoas, faziam a sua refeição de almoço no refeitório no presente ano letivo temos uma média de quase 300 pessoas entre alunos e docentes, só dos 2º, 3º ciclos e secundário.

O que dá a certeza ao município que tomou a opção correta com a administração direta do refeitório e do investimento numa alimentação de qualidade com todos os nutrientes necessários, com a elaboração de ementas e respetivas fichas técnicas devidamente preparadas por nutricionista.

Um bom desenvolvimento cognitivo passa obrigatoriamente por uma alimentação cuidada, rica e equitativa a todos os alunos.

A Presidente da Câmara Municipal de Arraiolos



Sílvia Pinto



PLANO DE EMENTAS

CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

SEMANA Nº. 1



Dia da Semana	Almoço	
2.ª Feira	Sopa	Feijão Verde
	Prato	Esparguete à Bolonhesa com salada ^{1,3,12}
	Sobremesa	Fruta da época
3.ª Feira	Sopa	Coentros
	Prato	Pota à Lagareiro com batata assada e legumes salteados ^{9,10,11,14}
	Sobremesa	Fruta da época
4.ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Jardineira de peru ^{1,8,9,12}
	Sobremesa	Fruta da época
5.ª Feira	Sopa	Nabiça
	Prato	Lombos de pescada assados no forno com batata e salada ^{4,12}
	Sobremesa	Sobremesa / Doce
6.ª Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Arroz à Valenciana de frango com salada ^{9,10,11,12,14}
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-glutén, 2-crustáceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoim, 6-soja, 7-leite e lactose, 8-frutos de casca rijã, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços, 14-moluscos.



Ementa elaborada por: Nutricionista Raquel Cruz | Cédula profissional 0216N

Dicas de Nutrição





PLANO DE EMENTAS

CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

VEGETARIANA | SEMANA Nº. 1



Dia da Semana	Almoço	
2.º Feira	Sopa	Feijão Verde
	Prato	Empadão de legumes com salada ^{1,6,10,11,12}
	Sobremesa	Fruta da época
3.º Feira	Sopa	Coentros
	Prato	Guisado de soja com arroz de coentros e salada ^{1,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
4.º Feira	Sopa	Couve flor
	Prato	Massada de grão, alho francês, tomate e orégãos com salada ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
5.º Feira	Sopa	Feijão manteiga
	Prato	Bifes de soja de cebolada com arroz de coentros e salada ^{6,9,10}
	Sobremesa	Sobremesa / Doce
6.º Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Jardineira de seitan com ervilhas ^{1,6,9,12}
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-glutén, 2-crustáceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoim, 6-soja, 7-leite e lactose, 8-frutos de casca rijã, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços, 14-moluscos.



Ementa elaborada por: Nutricionista Raquel Cruz | Cédula profissional 0216N

Dicas de Nutrição





PLANO DE EMENTAS

CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

SEMANA Nº. 2



Dia da Semana	Almoço	
2.º Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Massa gratinada (fiambre, cogumelos, e bacon) com salada ^{1,3,6,7,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
3.º Feira	Sopa	Coentros
	Prato	Pescada panada com arroz de cenoura e salada ^{1,3,4,7}
	Sobremesa	Fruta da época
4.º Feira	Sopa	Abóbora
	Prato	Almôndegas em molho de tomate com esparguete e salada ^{1,3,6,7,9,10,11,12}
	Sobremesa	Fruta da época
5.º Feira	Sopa	Couve flor
	Prato	Lombos de salmão com batata no forno e feijão verde cozido ^{4,9,10}
	Sobremesa	Sobremesa / Doce
6.º Feira	Sopa	Beterraba
	Prato	Arroz de pato com salada ^{1,6,7,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-glutén, 2-crustáceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoim, 6-soja, 7-leite e lactose, 8-frutos de casca rijã, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços, 14-moluscos.



Ementa elaborada por: Nutricionista Raquel Cruz | Cédula profissional 0216N

Dicas de Nutrição

by Nutricionista Raquel Cruz





PLANO DE EMENTAS

CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

VEGETARIANA | SEMANA Nº. 2



Dia da Semana	Almoço	
2.ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Soja em molho de tomate com esparguete e salada ^{1,6,10,11,12}
	Sobremesa	Fruta da época
3.ª Feira	Sopa	Coentros
	Prato	Bifes de seitan com cogumelos, arroz de cenoura e salada ^{1,6,7}
	Sobremesa	Fruta da época
4.ª Feira	Sopa	Abóbora
	Prato	Escondidinho de tofu com salada ^{1,5,6,8,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
5.ª Feira	Sopa	Couve flor
	Prato	Lasanha de legumes com salada ^{1,3,6,7,9,10}
	Sobremesa	Sobremesa / Doce
6.ª Feira	Sopa	Beterraba
	Prato	Tofu de cebolada com arroz e salada ^{1,5,6,8,10,11,12}
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-glutén, 2-crustáceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoim, 6-soja, 7-leite e lactose, 8-frutos de casca rijja, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços, 14-moluscos.



Ementa elaborada por: Nutricionista Raquel Cruz | Cédula profissional 0216N

Dicas de Nutrição





PLANO DE EMENTAS

CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

SEMANA Nº. 3



Dia da Semana	Almoço	
2.º Feira	Sopa	Cenoura
	Prato	Peitos de frango com limão no forno com massa fussili e salada ^{1,3,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
3.º Feira	Sopa	Ervilhas ⁹
	Prato	Bacalhau espiritual com salada ^{1,4,7,9,10,11}
	Sobremesa	Fruta da época
4.º Feira	Sopa	Sopa de macedónia ⁹
	Prato	Hambúrgueres grelhados com arroz de brócolos e salada ^{1,3,6,7,8,9,10,11,12}
	Sobremesa	Fruta da época
5.º Feira	Sopa	Couve coração de boi
	Prato	Massada de peixe e salada ^{1,2,3,4,9,10,11,12}
	Sobremesa	Sobremesa / Doce
6.º Feira	Sopa	Sopa da panela
	Prato	-
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-glutén, 2-crustáceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoim, 6-soja, 7-leite e lactose, 8-frutos de casca rijã, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços, 14-moluscos.



Ementa elaborada por: Nutricionista Raquel Cruz | Cédula profissional 0216N

Dicas de Nutrição





PLANO DE EMENTAS

CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

VEGETARIANA | SEMANA Nº. 3



Dia da Semana	Almoço	
2.º Feira	Sopa	Cenoura
	Prato	Hambúrgueres de grão com massa fusiili e salada ^{1,5,6,7,8,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
3.º Feira	Sopa	Ervilhas ⁹
	Prato	Massa gratinada de tofu e bróculos com salada ^{1,3,5,6,8,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
4.º Feira	Sopa	Sopa de macedónia ⁹
	Prato	Seitan de cebolada com puré de batata e salada ^{1,5,6,8,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
5.º Feira	Sopa	Couve coração de boi
	Prato	Esparguete com soja em molho de tomate com salada ^{1,3,6,7,9,10}
	Sobremesa	Sobremesa / Doce
6.º Feira	Sopa	Brócolos
	Prato	Tofu à Brás com salada ^{1,5,6,8,10,11,12}
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-glutén, 2-crustáceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoim, 6-soja, 7-leite e lactose, 8-frutos de casca rijã, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços, 14-moluscos.



Ementa elaborada por: Nutricionista Raquel Cruz | Cédula profissional 0216N

Dicas de Nutrição





PLANO DE EMENTAS

CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

SEMANA Nº. 4



Dia da Semana	Almoço	
2.º Feira	Sopa	Nabiça
	Prato	Strogonoff de peru com cogumelos, arroz branco e salada ^{1,6,7,9,10,11}
	Sobremesa	Fruta da época
3.º Feira	Sopa	Açorda de bacalhau
	Prato	-
	Sobremesa	Fruta da época
4.º Feira	Sopa	Caldo verde ^{1,12}
	Prato	Bifanas na frigideira com arroz e salada ^{1,3,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
5.º Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Atum com ovo, batata, feijão frade e feijão verde ^{3,4,12}
	Sobremesa	Sobremesa / Doce
6.º Feira	Sopa	Curgete
	Prato	Vitela em molho de tomate com esparguete e salada ^{1,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-glutén, 2-crustáceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoim, 6-soja, 7-leite e lactose, 8-frutos de casca rijia, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços, 14-moluscos.



Ementa elaborada por: Nutricionista Raquel Cruz | Cédula profissional 0216N

Dicas de Nutrição





PLANO DE EMENTAS

CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

VEGETARIANA | SEMANA Nº. 4



Dia da Semana	Almoço	
2.º Feira	Sopa	Nabiça
	Prato	Lentilhas estufadas com enchidos vegan
	Sobremesa	Fruta da época
3.º Feira	Sopa	Feijão branco
	Prato	Bifes de seitan com alho francês, batata cozida e legumes salteados
	Sobremesa	Fruta da época
4.º Feira	Sopa	Caldo verde ^{1,12}
	Prato	Bifes de soja de cebolada com arroz de cenoura e salada ^{1,6}
	Sobremesa	Fruta da época
5.º Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Strogonoff de tofu com massa fussili e salada ^{1,5,6,7,8,9,10,11}
	Sobremesa	Sobremesa / Doce
6.º Feira	Sopa	Curgete
	Prato	Seitan à Portuguesa com salada ^{1,6,9,10,11,12}
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-glutén, 2-crustáceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoim, 6-soja, 7-leite e lactose, 8-frutos de casca rijja, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços, 14-moluscos.



Ementa elaborada por: Nutricionista Raquel Cruz | Cédula profissional 0216N

Dicas de Nutrição

by Nutricionista Raquel Cruz





PLANO DE EMENTAS

CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

SEMANA Nº. 5



Dia da Semana	Almoço	
2.º Feira	Sopa	Abóbora e coentros
	Prato	Bifes de peru de ceboladas com puré de batata e salada ^{1,3,9,10,11,12}
	Sobremesa	Fruta da época
3.º Feira	Sopa	Sopa de feijão manteiga
	Prato	Arroz de atum no forno com salada ^{3,4,9,10,11}
	Sobremesa	Fruta da época
4.º Feira	Sopa	Couve lombarda
	Prato	Bifinhos com cogumelos com massa fussili e salada ^{1,6,7,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
5.º Feira	Sopa	Nabo e hortelã
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de cenoura e salada ^{1,2,3,4,6,7,8,9,10}
	Sobremesa	Sobremesa / Doce
6.º Feira	Sopa	Canja ^{1,8,12}
	Prato	Frango assado com batata frita e salada
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-glutén, 2-crustáceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoim, 6-soja, 7-leite e lactose, 8-frutos de casca rijia, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços, 14-moluscos.



Ementa elaborada por: Nutricionista Raquel Cruz | Cédula profissional 0216N

Dicas de Nutrição





PLANO DE EMENTAS

CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

VEGETARIANA | SEMANA Nº. 5



Dia da Semana	Almoço	
2.º Feira	Sopa	Abóbora e coentros
	Prato	Tofu, cogumelos e legumes com massa fusiili ^{1,3,6,8,10}
	Sobremesa	Fruta da época
3.º Feira	Sopa	Sopa de feijão manteiga
	Prato	Strogonoff de soja com arroz branco e salada
	Sobremesa	Fruta da época
4.º Feira	Sopa	Couve lombarda
	Prato	Seitan estufado com legumes e batata cozida ^{1,6,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
5.º Feira	Sopa	Nabo e hortelã
	Prato	Soja em molho de tomate com esparguete e salada ^{1,3,6,9,10,12}
	Sobremesa	Sobremesa / Doce
6.º Feira	Sopa	Couve galega
	Prato	Tofu com cogumelo à Brás e salada ^{1,5,6,7,8,9,10,13}
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-glutén, 2-crustáceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoim, 6-soja, 7-leite e lactose, 8-frutos de casca rijã, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços, 14-moluscos.



Ementa elaborada por: Nutricionista Raquel Cruz | Cédula profissional 0216N

Dicas de Nutrição

by Nutricionista Raquel Cruz





PLANO DE EMENTAS

CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

SEMANA Nº. 6



Dia da Semana	Almoço	
2.º Feira	Sopa	Cenoura e feijão branco
	Prato	Lombo de porco assado com batata assada e salada ^{9,10,11,12}
	Sobremesa	Fruta da época
3.º Feira	Sopa	Grelas
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada ^{1,4,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
4.º Feira	Sopa	Repolho
	Prato	Frango guisado com tomate, esparguete e salada ^{1,3,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
5.º Feira	Sopa	Couve galega
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com salada ^{3,4,9,10,11}
	Sobremesa	Sobremesa / Doce
6.º Feira	Sopa	Couve roxa ^{1,8,12}
	Prato	Panados de peru com massa fussili e salada
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-glutén, 2-crustáceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoim, 6-soja, 7-leite e lactose, 8-frutos de casca rijã, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços, 14-moluscos.



Ementa elaborada por: Nutricionista Raquel Cruz | Cédula profissional 0216N

Dicas de Nutrição

by Nutricionista Raquel Cruz





PLANO DE EMENTAS

CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

VEGETARIANA | SEMANA Nº. 6



Dia da Semana	Almoço	
2.ª Feira	Sopa	Cenoura e feijão branco
	Prato	Tofu de cebolada com puré de batata e salada ^{1,6,7,8,9,12}
	Sobremesa	Fruta da época
3.ª Feira	Sopa	Grelas
	Prato	Guisado de soja com arroz e salada ^{6,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
4.ª Feira	Sopa	Repolho
	Prato	Hambúrguer de grão com macarrão e salada ^{1,3,6,7,8,9,10,11,12,13}
	Sobremesa	Fruta da época
5.ª Feira	Sopa	Couve galega
	Prato	Espetada de tofu com arroz de cenoura e salada ^{1,6,8,9,10}
	Sobremesa	Sobremesa / Doce
6.ª Feira	Sopa	Couve roxa
	Prato	Chili de legumes com puré de batata e salada ^{6,7,9,10,11,12,13}
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-glutén, 2-crustáceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoim, 6-soja, 7-leite e lactose, 8-frutos de casca rijia, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços, 14-moluscos.



Ementa elaborada por: Nutricionista Raquel Cruz | Cédula profissional 0216N

Dicas de Nutrição





PLANO DE EMENTAS

CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

SEMANA Nº. 7



Dia da Semana		Almoço
2.º Feira	Sopa	Nabiça
	Prato	Frango assado com arroz branco e salada ^{8,12}
	Sobremesa	Fruta da época
3.º Feira	Sopa	Puré de agrião
	Prato	Pescada cozida com batata e feijão verde cozido ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
4.º Feira	Sopa	Puré de cenoura com coentros
	Prato	Empadão de carne com salada ^{1,3,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
5.º Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Rissóis de pescada com arroz de tomate ^{1,3,11,12}
	Sobremesa	Sobremesa / Doce
6.º Feira	Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,9,12}
	Prato	Peru no forno com batatas assadas e brócolos cozidos ^{9,10}
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-glutén, 2-crustáceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoim, 6-soja, 7-leite e lactose, 8-frutos de casca rijã, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços, 14-moluscos.



Ementa elaborada por: Nutricionista Raquel Cruz | Cédula profissional 0216N

Dicas de Nutrição





PLANO DE EMENTAS

CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

VEGETARIANA | SEMANA Nº. 7



Dia da Semana	Almoço	
2.º Feira	Sopa	Nabiça
	Prato	Massa gratinada com brócolos, lentilhas e cogumelos com salada ^{1,5,6,7,8,12}
	Sobremesa	Fruta da época
3.º Feira	Sopa	Puré de agrião
	Prato	Falafel com arroz de cenoura e salada ^{6,7,8,11,12}
	Sobremesa	Fruta da época
4.º Feira	Sopa	Puré de cenoura e coentros
	Prato	Tofu em molho de tomate com esparguete e salada ^{1,8,10,12, 1,8,11}
	Sobremesa	Fruta da época
5.º Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Seitan estufado com batata cozida e feijão verde cozido ^{1,8,11}
	Sobremesa	Sobremesa / Doce
6.º Feira	Sopa	Nabo
	Prato	Hambúrguer de feijão com arroz e salada ^{8,11,12}
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-glutén, 2-crustáceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoim, 6-soja, 7-leite e lactose, 8-frutos de casca rijã, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços, 14-moluscos.



Ementa elaborada por: Nutricionista Raquel Cruz | Cédula profissional 0216N

Dicas de Nutrição

by Nutricionista Raquel Cruz





PLANO DE EMENTAS

CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

SEMANA Nº. 8



Dia da Semana	Almoço	
2.ª Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Lombo assado no forno com laranja, arroz de cenoura e salada ^{9,10,11,12}
	Sobremesa	Fruta da época
3.ª Feira	Sopa	Cenoura e feijão branco
	Prato	Bacalhau e alho francês à Brás com salada ^{1,3,4,7,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
4.ª Feira	Sopa	Couve flor
	Prato	Frango no forno com esparguete e salada ^{1,3,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
5.ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Medalhões de pescada no forno com batata e salada ^{4,9,10}
	Sobremesa	Sobremesa / Doce
6.ª Feira	Sopa	Abóbora
	Prato	Rissóis de carne com arroz de espinafre e salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-glutén, 2-crustáceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoim, 6-soja, 7-leite e lactose, 8-frutos de casca rijia, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços, 14-moluscos.



Ementa elaborada por: Nutricionista Raquel Cruz | Cédula profissional 0216N

Dicas de Nutrição

by Nutricionista Raquel Cruz





PLANO DE EMENTAS

CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

VEGETARIANA | SEMANA Nº. 8



Dia da Semana	Almoço	
2.ª Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Tofu no forno com batata assada e legumes salteados ^{1,5,6,8,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época
3.ª Feira	Sopa	Cenoura e feijão branco
	Prato	Strogonoff de soja com arroz branco e salada ^{1,6,7,8,9,10,11}
	Sobremesa	Fruta da época
4.ª Feira	Sopa	Couve flor
	Prato	Seitan de cebolada com massa fusilli e salada ^{1,3,6,9,10}
	Sobremesa	Fruta da época
5.ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Escondidinho de tofu ^{1,6,8,9,10,12}
	Sobremesa	Sobremesa / Doce
6.ª Feira	Sopa	Abóbora
	Prato	Bifes de soja com arroz de brócolos e salada ^{1,6,8,9,10,12}
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-glutén, 2-crustáceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoim, 6-soja, 7-leite e lactose, 8-frutos de casca rijas, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços, 14-moluscos.



Ementa elaborada por: Nutricionista Raquel Cruz | Cédula profissional 0216N

Dicas de Nutrição

by Nutricionista Raquel Cruz



