

Alergénios

Segunda-Feira	Sopa	feriado
	Prato	
	Vegetariana	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	

Terça-Feira	Sopa	de alho francês	aipo
	Prato	bolonhesa de carne de vaca com esparguete, cenoura e cogumelos	carne picada (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); cogumelos (sulfitos)
	Vegetariana	bolonhesa de lentilhas com esparguete, cenoura e cogumelos	esparguete (glúten); cogumelos (sulfitos)
	Salada/Legumes	incorporados : cenoura e cogumelos	cogumelos (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época	

Quarta-Feira	Sopa	creme de abóbora e cenoura	aipo
	Prato	posta de peixe vermelho no forno com cebolada e batata corada	peixe vermelho
	Vegetariana	salada de feijão frade [feijão frade, batata e salsa]	
	Salada/Legumes	pepino, beterraba e alface	
	Sobremesa	fruta da época	

Quinta-Feira	Sopa	de couve-flor e grão-de-bico	aipo
	Prato	frango assado com arroz de cenoura	
	Vegetariana	arroz vegetariano [arroz, ervilha, cenoura e couve]	
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e cebola	
	Sobremesa	fruta da época	

Sexta-Feira	Sopa	de couve coração com nabo	aipo
	Prato	massada de cavala [massa cotovelinhos, cavala, pimento, feijão verde e tomate]	massa (glúten); cavala
	Vegetariana	massada de legumes [massa cotovelinhos, grão de bico, pimento, feijão verde e tomate]	massa (glúten)
	Salada/Legumes	incorporados : pimento, feijão verde e tomate	
	Sobremesa	fruta da época	

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Lista de alergénios de acordo com Reg.1169/2011: 1-Glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijia; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sésamo; 12-Dióxido de enxofre/Sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

NOTA: Diariamente é disponibilizado, a cada aluno (a), um pão de mistura e água



Alergénios

Segunda-Feira	Sopa	de espinafres	aipo
	Prato	ovos mexidos com cogumelos e arroz branco	ovos; cogumelos (sulfitos)
	Vegetariana	lentilhas estufadas com arroz	
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino	
	Sobremesa	fruta da época	

Terça-Feira	Sopa	de feijão vermelho e couve coração	aipo
	Prato	perna de peru fatiada com esparguete, ervilhas e cenoura	esparguete (glúten)
	Vegetariana	esparguete com ervilhas e cenoura	esparguete (glúten)
	Salada/Legumes	cenoura raspada e beterraba	
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina	gelatina (sulfitos)

Quarta-Feira	Sopa	de cenoura	aipo
	Prato	filete de pescada gratinado com saladinha de batata	pescada
	Vegetariana	feijão preto estufado com pimento, tomate e cebola com saladinha de batata	
	Salada/Legumes	couve roxa, cebola e pimento	
	Sobremesa	fruta da época	

Quinta-Feira	Sopa	de curgete e alho francês	aipo
	Prato	rancho de carnes [carne de porco, frango, grão-de-bico, macarronete, couve, cenoura e repolho]	macarronete (glúten)
	Vegetariana	rancho vegetariano [grão-de-bico, macarronete, couve, cenoura e repolho]	macarronete (glúten)
	Salada/Legumes	incorporados: couve, cenoura e repolho	
	Sobremesa	fruta da época	

Sexta-Feira	Sopa	de couve lombarda	aipo
	Prato	bacalhau fresco no forno com arroz de ervilhas	bacalhau
	Vegetariana	arroz de vegetais [arroz, feijão vermelho, cenoura e curgete]	
	Salada/Legumes	alface, tomate e pepino	
	Sobremesa	fruta da época	

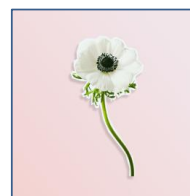
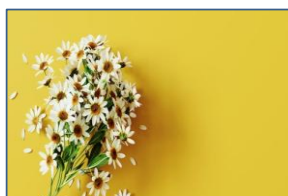
NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Lista de alergénios de acordo com Reg.1169/2011: 1-Glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sésamo; 12-Dióxido de enxofre/Sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

NOTA: Diariamente é disponibilizado, a cada aluno (a), um pão de mistura e água

Maio é o quinto mês do calendário gregoriano e herdou o nome de Maia, divindade romana que era celebrada nesta época como responsável pelo crescimento das plantas que nascem na primavera.



Alergénios

Segunda-Feira	Sopa	de abóbora com brócolos	aipo
	Prato	hambúrguer de aves com massa espiral e legumes [cenoura, couve e feijão verde]	hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)
	Vegetariana	massa espiral estufada com legumes [ervilha, couve, cenoura e feijão verde]	massa (glúten)
	Salada/Legumes	incorporados: cenoura, feijão verde e couve	
	Sobremesa	fruta da época	

Terça-Feira	Sopa	de espinafres	aipo
	Prato	posta de abrótea assada com ervas provençe e arroz de cenoura	abrótea
	Vegetariana	arroz com saladinha de feijão frade	
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino	
	Sobremesa	fruta da época	

Quarta-Feira	Sopa	de cenoura e couve-flor	aipo
	Prato	frango estufado com esparguete salteada	esparguete (glúten)
	Vegetariana	lentilhas estufadas com massa esparguete	esparguete (glúten)
	Salada/Legumes	tomate, couve roxa e curgete	
	Sobremesa	fruta da época	

Quinta-Feira	Sopa	de feijão vermelho com couve coração	aipo
	Prato	saladinha de salmão [batata aos cubos, salmão e ovo raspado]	salmão; ovo
	Vegetariana	favas guisadas com saladinha de batata	
	Salada/Legumes	brócolos, couve flor e feijão verde	
	Sobremesa	fruta da época	

Sexta-Feira	Sopa	de nabo	aipo
	Prato	feijoada de carnes [carne de porco aos cubos, carne de frango, feijão branco, couve lombarda, repolho e cenoura] com forma de arroz	
	Vegetariana	feijoada vegetariana [feijão branco, couve lombarda, cenoura, repolho] com forma de arroz branco	
	Salada/Legumes	incorporados : couve lombardo, repolho e cenoura	
	Sobremesa	fruta da época	

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Lista de alergénios de acordo com Reg.1169/2011: 1-Glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sésamo; 12-Dióxido de enxofre/Sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

NOTA: Diariamente é disponibilizado, a cada aluno (a), um pão de mistura e água

15 de Maio Dia Internacional da Família





Dia escolhido pela Assembleia Geral da ONU para chamar a atenção para a importância da família como núcleo vital da sociedade e para seus direitos e responsabilidades.

Alergénios

Segunda-Feira	Sopa	de cenoura e grão de bico	aipo
	Prato	tesourinhos de pescada no forno com arroz de tomate	tesourinhos (glúten, peixe, crustáceos, moluscos)
	Vegetariana	arroz de soja com tomate	soja
	Salada/Legumes	juliana de alface, couve roxa e tomate	
	Sobremesa	fruta da época	

Terça-Feira	Sopa	de alho francês	aipo
	Prato	esparguete de peru desfiado com ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento	esparguete (glúten)
	Vegetariana	estufado de legumes [ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento] com massa esparguete	esparguete (glúten)
	Salada/Legumes	incorporados: ervilhas, cenoura, feijão verde e pimento	
	Sobremesa	fruta da época	

Quarta-Feira	Sopa	de abóbora e couve flor	aipo
	Prato	atum com feijão frade, batata cozida aos cubos	atum
	Vegetariana	saladinha de feijão frade com batata	
	Salada/Legumes	cebola, tomate e pepino	
	Sobremesa	fruta da época ou maçã assada	

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	aipo
	Prato	strogonoff de frango estufado com macarronete	strogonoff (glúten, leite); macarronete (glúten)
	Vegetariana	macarronete com grão e legumes [cenoura, repolho e couve de Bruxelas]	macarronete (glúten)
	Salada/Legumes	cenoura, repolho e couve de Bruxelas	
	Sobremesa	fruta da época	

Sexta-Feira	Sopa	de couve coração e curgete	aipo
	Prato	posta de maruca no forno com arroz de açafraão e ervilhas	maruca
	Vegetariana	paella vegetariana (arroz de açafraão, feijão preto, pimento e curgete)	
	Salada/Legumes	juliana de alface, beterraba e curgete	
	Sobremesa	fruta da época	

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011: 1-Glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sésamo; 12-Dióxido de enxofre/Sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

NOTA: Diariamente é disponibilizado, a cada aluno (a), um pão de mistura e água



Alergénios

Segunda-Feira	Sopa	de feijão vermelho e couve	aipo
	Prato	ovos mexidos com arroz de cenoura	ovos
	Vegetariana	rissóis vegetarianos [tofu e espinafres] com arroz de cenoura	rissóis vegetarianos (glúten, ovo, soja, sulfitos)
	Salada/Legumes	cenoura raspada, brócolos e couve flor	
	Sobremesa	fruta da época	

Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas	aipo
	Prato	pescada à Gomes de Sá [batata, pescada, ovo e salsa]	pescada; ovo
	Vegetariana	lentilhas estufadas com saladinha de batata	
	Salada/Legumes	gomos de tomate, cebola e alface	
	Sobremesa	fruta da época	

Quarta-Feira	Sopa	de couve coração com nabo	aipo
	Prato	frango estufado com massa espiral de legumes	massa (glúten); cogumelos (sulfitos)
	Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, cogumelos, feijão verde e feijão branco]	massa (glúten); cogumelos (sulfitos)
	Salada/Legumes	incorporados : curgete, feijão verde e cogumelos	cogumelos (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época	

Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	aipo
	Prato	empadão de arroz de cavala	cavala
	Vegetariana	favas estufadas com forma de arroz branco	
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino	
	Sobremesa	fruta da época ou gelado	gelado (leite)

Sexta-Feira	Sopa	de cenoura e grão de bico	aipo
	Prato	rojões de porco com pickles e batata corada	pickles (sulfitos)
	Vegetariana	estufado de feijão vermelho com cenoura, couve e batata cozida	
	Salada/Legumes	tomate, cebola e couve roxa	
	Sobremesa	fruta da época	

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011: 1-Glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sésamo; 12-Dióxido de enxofre/Sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

NOTA: Diariamente é disponibilizado, a cada aluno (a), um pão de mistura e água

