

## Outubro 2025

### EMENTA III

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------|
| Quarta-feira<br>1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sopa              | Creme de tomate                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Prato Principal   | Pernas de frango + puré de batata + cenoura baby             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Prato Vegetariano | Ervilhas estufadas com cenoura e batata                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sobremesa         | Fruta da Época/Sobremesa doce                                |
| Quinta-feira<br>2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sopa              | Canja de galinha/ Sopa de lentilha                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Prato Principal   | Filetes de abrótea no forno + arroz de pimentos + couve-flor |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Prato Vegetariano | Curgete recheada + arroz de pimentos + couve-flor            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sobremesa         | Fruta da Época                                               |
| Sexta-feira<br>3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sopa              | Creme de cenoura                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Prato Principal   | Lasanha de carne + tomate e pepino                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Prato Vegetariano | Bolonhesa de soja e cogumelos + tomate e pepino              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sobremesa         | Fruta da Época                                               |
| Os pratos podem conter as seguintes substâncias, produtos e/ou derivados: cereais que contêm glúten, ovos, peixe e produtos à base de peixe, amendoins, soja e produtos à base de soja, leite, produtos à base de leite, frutos de casca rija, aipo, dióxido de enxofre e sulfitos, sésamo, mostarda, tremoços, crustáceos e moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Todos os pratos são acompanhados por pão de mistura e salada de legumes crus ou cozidos, composta por pelo menos 2 dos seguintes ingredientes: alface, cenoura, pepino, pimentos, repolho, tomate, abóbora, brócolos, curgete, couve-flor, feijão-verde, milho, entre outros. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Casa do Povo de Biscoitos pode sofrer alterações. |                   |                                                              |

**BOM APETITE!**

## Outubro 2025

### EMENTA IV

| Dia                | Refeição               | Almoço                                              |
|--------------------|------------------------|-----------------------------------------------------|
| Segunda-feira<br>6 | Sopa                   | Creme de alho francês                               |
|                    | Prato Principal        | Feijoada + massa + enchidos                         |
|                    | Prato Vegetariano      | Feijoada vegetariana + arroz branco + cenoura baby  |
|                    | Sobremesa              | Fruta da Época                                      |
| Terça-feira<br>7   | Sopa                   | Creme de legumes                                    |
|                    | Prato Principal        | Douradinhos + arroz de pimentos + cenoura baby      |
|                    | Prato Vegetariano      | Tortilha de legumes                                 |
|                    | Sobremesa              | Fruta da Época                                      |
| Quarta-feira<br>8  | Sopa                   | Creme de feijão branco                              |
|                    | Prato Principal        | Carne de vaca moída + esparguete + brócolos         |
|                    | Prato Vegetariano      | Curgete recheada + massa + brócolos                 |
|                    | Sobremesa              | Fruta da Época/ Sobremesa doce                      |
| Quinta-feira<br>9  | Sopa/Opção Vegetariana | Sopa Juliana                                        |
|                    | Prato Principal        | Lasanha de atum + pepino                            |
|                    | Prato Vegetariano      | Curgete recheada + massa + pepino                   |
|                    | Sobremesa              | Fruta da Época                                      |
| Sexta-feira<br>10  | Sopa                   | Creme de abóbora                                    |
|                    | Prato Principal        | Bifes de frango estufados + massa + milho e cenoura |
|                    | Prato Vegetariano      | Alho francês à Brás                                 |
|                    | Sobremesa              | Fruta da Época                                      |

Os pratos podem conter as seguintes substâncias, produtos e/ou derivados: cereais que contêm glúten, ovos, peixe e produtos à base de peixe, amendoins, soja e produtos à base de soja, leite, produtos à base de leite, frutos de casca rija, aipo, dióxido de enxofre e sulfitos, sésamo, mostarda, tremoços, crustáceos e moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Todos os pratos são acompanhados por pão de mistura e salada de legumes crus ou cozidos, composta por pelo menos 2 dos seguintes ingredientes: alface, cenoura, pepino, pimentos, repolho, tomate, abóbora, brócolos, curgete, couve-flor, feijão-verde, milho, entre outros. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Casa do Povo de Biscoitos pode sofrer alterações.

**BOM APETITE!**



## Outubro 2025

### EMENTA V

| Dia                 | Refeição               | Almoço                                                        |
|---------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Segunda-feira<br>13 | Sopa                   | Creme de couve de Bruxelas                                    |
|                     | Prato Principal        | Rissóis de carne + arroz de cenoura                           |
|                     | Prato Vegetariano      | Curgete recheada + arroz de cenoura                           |
|                     | Sobremesa              | Fruta da Época                                                |
| Terça-feira<br>14   | Sopa                   | Creme de cenoura                                              |
|                     | Prato Principal        | Filetes de peixe assado + batata cozida + jardineira          |
|                     | Prato Vegetariano      | Gratinado de legumes com broa e batata                        |
|                     | Sobremesa              | Fruta da Época                                                |
| Quarta-feira<br>15  | Sopa/Opção Vegetariana | Caldo verde/Caldo verde vegetariano                           |
|                     | Prato Principal        | Almôndegas + esparguete + feijão verde                        |
|                     | Prato Vegetariano      | Bolonhesa de soja e cogumelos + feijão verde                  |
|                     | Sobremesa              | Fruta de época/Sobremesa doce                                 |
| Quinta-feira<br>16  | Sopa                   | Creme de brócolos                                             |
|                     | Prato Principal        | Salada de atum com massa + tomate e pepino                    |
|                     | Prato Vegetariano      | Rolo de lentilhas + tomate e pepino                           |
|                     | Sobremesa              | Fruta da Época                                                |
| Sexta-feira<br>17   | Sopa                   | Sopa de tomate com massinha                                   |
|                     | Prato Principal        | Carne de vitela estufada com jardineira e batata + couve-flor |
|                     | Prato Vegetariano      | Salada de massa com feijão vermelho, milho e cenoura          |
|                     | Sobremesa              | Fruta da Época                                                |

Os pratos podem conter as seguintes substâncias, produtos e/ou derivados: cereais que contêm glúten, ovos, peixe e produtos à base de peixe, amendoins, soja e produtos à base de soja, leite, produtos à base de leite, frutos de casca rija, aipo, dióxido de enxofre e sulfitos, sésamo, mostarda, tremoços, crustáceos e moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Todos os pratos são acompanhados por pão de mistura e salada de legumes crus ou cozidos, composta por pelo menos 2 dos seguintes ingredientes: alface, cenoura, pepino, pimentos, repolho, tomate, abóbora, brócolos, curgete, couve-flor, feijão-verde, milho, entre outros. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Casa do Povo de Biscoitos pode sofrer alterações.

## Outubro 2025

### EMENTA I

| Dia                 | Refeição                | Almoço                                                      |
|---------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Segunda-feira<br>20 | Sopa                    | Creme de cenoura                                            |
|                     | Prato Principal         | Pastéis de bacalhau + arroz de pimentos + couve de bruxelas |
|                     | Prato Vegetariano       | Bolonhesa de soja e cogumelos + couve de bruxelas           |
|                     | Sobremesa               | Fruta da época                                              |
| Terça-feira<br>21   | Sopa                    | Creme de feijão                                             |
|                     | Prato Principal         | Carne de vaca moída + esparguete + tomate e pepino          |
|                     | Prato Vegetariano       | Beringela recheada com legumes + massa + tomate e pepino    |
|                     | Sobremesa               | Fruta da época                                              |
| Quarta-feira<br>22  | Sopa/ Opção Vegetariana | Canja de galinha/ Sopa de lentilha                          |
|                     | Prato Principal         | Salada de atum com massa + brócolos                         |
|                     | Prato Vegetariano       | Wrap recheado com húmus + brócolos                          |
|                     | Sobremesa               | Fruta da época/Sobremesa doce                               |
| Quinta-feira<br>23  | Sopa                    | Creme de abóbora                                            |
|                     | Prato Principal         | Pernas de frango no forno + puré de batata + cenoura baby   |
|                     | Prato Vegetariano       | Tortilha de legumes + cenoura baby                          |
|                     | Sobremesa               | Fruta da época                                              |
| Sexta-feira<br>24   | Sopa                    | Sopa bonita                                                 |
|                     | Prato Principal         | Ervilhas estufadas com enchidos e ovo                       |
|                     | Prato Vegetariano       | Chili Vegetariano + couve flor                              |
|                     | Sobremesa               | Fruta da época                                              |

Os pratos podem conter as seguintes substâncias, produtos e/ou derivados: cereais que contêm glúten, ovos, peixe e produtos à base de peixe, amendoins, soja e produtos à base de soja, leite, produtos à base de leite, frutos de casca rija, aipo, dióxido de enxofre e sulfitos, sésamo, mostarda, tremoços, crustáceos e moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Todos os pratos são acompanhados por pão de mistura e salada de legumes crus ou cozidos, composta por pelo menos 2 dos seguintes ingredientes: alface, cenoura, pepino, pimentos, repolho, tomate, abóbora, brócolos, curgete, couve-flor, feijão-verde, milho, entre outros. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Casa do Povo de Biscoitos pode sofrer alterações.

**BOM APETITE!**



**Outubro 2025**

**EMENTA II**

| Dia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Refeição               | Almoço                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------|
| Segunda-feira<br>27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sopa                   | Creme de abóbora                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prato Principal        | Rissóis de frango + arroz de feijão + cenoura baby      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prato Vegetariano      | Wrap recheado com húmus + cenoura baby                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sobremesa              | Fruta da época                                          |
| Terça-feira<br>28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sopa                   | Creme de ervilha                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prato Principal        | Filetes no forno + batata cozida + feijão verde         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prato Vegetariano      | Tortilha de legumes + feijão verde                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sobremesa              | Fruta da época                                          |
| Quarta-feira<br>29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sopa/Opção Vegetariana | Caldo de verde/Caldo verde vegetariano                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prato Principal        | Hambúrguer no forno + esparguete + brócolos             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prato Vegetariano      | Hambúrguer vegetariano + esparguete + brócolos          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sobremesa              | Fruta da época/Sobremesa doce                           |
| Quinta-feira<br>30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sopa                   | Creme de brócolos                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prato Principal        | Feijão branco no forno com enchidos + couve de bruxelas |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prato Vegetariano      | Lasanha de soja e espinafres + cenoura baby             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sobremesa              | Fruta da época                                          |
| Sexta-feira<br>31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sopa                   | Creme de grão de bico                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prato Principal        | Bifanas no forno + massa + cenoura e milho              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prato Vegetariano      | Gratinado de legumes com broa + cenoura e milho         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sobremesa              | Fruta da época                                          |
| <p>Os pratos podem conter as seguintes substâncias, produtos e/ou derivados: cereais que contêm glúten, ovos, peixe e produtos à base de peixe, amendoins, soja e produtos à base de soja, leite, produtos à base de leite, frutos de casca rija, aipo, dióxido de enxofre e sulfitos, sésamo, mostarda, tremoços, crustáceos e moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.</p> <p>Todos os pratos são acompanhados por pão de mistura e salada de legumes crus ou cozidos, composta por pelo menos 2 dos seguintes ingredientes: alface, cenoura, pepino, pimentos, repolho, tomate, abóbora, brócolos, curgete, couve-flor, feijão-verde, milho, entre outros. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Casa do Povo de Biscoitos pode sofrer alterações.</p> |                        |                                                         |

**BOM APETITE!**