



Casa do Povo dos Biscoitos

Ementa Semanal IV – Escola Básica e Integrada dos Biscoitos

Dia 25 de novembro a 29 de novembro



Dia	Refeição	Almoço
Segunda-feira	Sopa	Puré de alho francês com cenoura
	Prato Principal	Salada de atum com ovo e jardineira
	Prato Vegetariano	Tortilha de legumes + salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de legumes
	Prato Principal	Feijoada + arroz branco + cenoura baby
	Prato Vegetariano	Pizza vegetariana + salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa	Creme de feijão branco
	Prato Principal	Douradinhos de peixe no forno + massa + salada mista
	Prato Vegetariano	Feijoada vegetariana + arroz + cenoura
	Sobremesa	Fruta da Época/ Sobremesa doce
Quinta-feira	Sopa/Opção Vegetariana	Sopa Juliana
	Prato Principal	Bifes de frango estufados + esparguete + brócolos
	Prato Vegetariano	Curgete recheada + massa + brócolos
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com cenoura
	Prato Principal	Medalhões de peixe + batata + salada mista
	Prato Vegetariano	Alho francês à Brás + salada mista
	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.



Casa do Povo dos Biscoitos

Ementa Semanal V – Escola Básica e Integrada dos Biscoitos

Dia 2 de dezembro a 6 de dezembro



Dia	Refeição	Almoço
Segunda-feira	Sopa	Creme de couve de Bruxelas
	Prato Principal	Douradinhos de peixe no forno + esparguete + salada mista
	Prato Vegetariano	Curgete recheada + massa + salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira	Sopa	Sopa de cenoura com nabijas
	Prato Principal	Carne de vitela estufada com jardineira e batata + couve-flor
	Prato Vegetariano	Gratinado de legumes com broa e batata + couve-flor
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira	Sopa/Opção Vegetariana	Canja/Caldo verde vegetariano
	Prato Principal	Almôndegas mistas + arroz branco + feijão verde
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja e cogumelos + feijão verde
	Sobremesa	Fruta de época/Sobremesa doce
Quinta-feira	Sopa	Puré de legumes
	Prato Principal	Filetes de peixe assado + arroz de pimentos + feijão verde
	Prato Vegetariano	Rolo de lentilhas + legumes salteados
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de tomate com massinha
	Prato Principal	Pernas de frango no forno + massa + salada mista
	Prato Vegetariano	Salada de massa com feijão vermelho, milho e cenoura
	Sobremesa	Fruta de 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!