



Casa do Povo dos Biscoitos

Ementa Semanal I – Escola Básica e Integrada dos Biscoitos

Dia 9 de dezembro a 13 de dezembro



Dia	Refeição	Almoço
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato Principal	Salada de atum com massa + tomate e pepino
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja e cogumelos + salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-feira	Sopa	Feijão com nabiças
	Prato Principal	Carne de vaca moída + esparguete + salada mista
	Prato Vegetariano	Beringela recheada com legumes + massa + tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-feira	Sopa/ Opção Vegetariana	Canja de galinha/ Sopa de lentilha
	Prato Principal	Filetes de pescada no forno + batata + brócolos
	Prato Vegetariano	Tortilha de legumes + brócolos
	Sobremesa	Fruta da época/Sobremesa doce
Quinta-feira	Sopa	Sopa de alho francês com cenoura
	Prato Principal	Pernas de frango no forno + arroz cenoura + legumes salteados
	Prato Vegetariano	Pizza vegetariana + salada russa
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-feira	Sopa	Sopa bonita
	Prato Principal	Feijoada + arroz + couve flor
	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!



Casa do Povo dos Biscoitos

Ementa Semanal II – Escola Básica e Integrada dos Biscoitos

Dia 16 de dezembro a 20 de dezembro



Dia	Refeição	Almoço
Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafre
	Prato Principal	Pasteis de bacalhau + arroz de cenoura + salada mista
	Prato Vegetariano	Wrap recheado com húmus e salteado de cogumelos e espinafre + salada mista
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-feira	Sopa	Creme de ervilha
	Prato Principal	Salada de frango + cenoura baby
	Prato Vegetariano	Lasanha de soja + cenoura baby
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-feira	Sopa/Opção Vegetariana	Caldo de verde/Caldo verde vegetariano
	Prato Principal	Hambúrguer mista no forno + esparguete + salada mista
	Prato Vegetariano	Hambúrguer vegetariano + esparguete + salada mista
	Sobremesa	Fruta da época/Sobremesa doce
Quinta-feira	Sopa	Creme de brócolos
	Prato Principal	Filetes panados + arroz de cenoura
	Prato Vegetariano	Pimentos recheados + brócolos
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-feira	Sopa	Creme de grão de bico
	Prato Principal	Bifanas + batata frita + cenoura e milho
	Prato Vegetariano	Gratinado de legumes com broa + cenoura e milho
	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!