



ESCOLA AVE MARIA

Semana de 03 a 04 de Janeiro de 2019

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			JI/EB1	2° e 3°C
	Sopa			
2ª FEIRA	Prato			
	Dieta			
	Sobremesa			
	Sopa			
3ª FEIRA	Prato			
	Dieta			
	Sobremesa			
	Sopa			
4ª FEIRA	Prato			
	Dieta			
	Sobremesa			
	Sopa	Feijão verde	98	107
5ª FEIRA	Prato	Lasanha de carne	649	857
	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco e legumes	571	735
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
	Sopa	Abóbora	85	94
6ª FEIRA	Prato	Filetes de pescada com arroz de cenoura	600	706
	Dieta	Peixe cozido com batata e legumes	428	527
	Sobremesa	Gelatina/Fruta	184/67	184/78

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**



ESCOLA AVE MARIA

Semana de 07 a 11 de Janeiro de 2019

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			JI/EB1	2º e 3º C
	Sopa	Alface	93	102
2º FEIRA	Prato	Tirinhas de carne de porco estufadas com massa tricolor	663	833
	Dieta	Carne vaca cozida com arroz branco e legumes	571	735
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
	Sopa	Couve-flor	91	100
3º FEIRA	Prato	Peixe à Gomes de Sá	428	527
	Dieta	Peixe cozido com batata e legumes	428	527
	Sobremesa	Pudim Baunilha/Fruta	226/67	226/78
	Sopa	Feijão verde	214	223
4º FEIRA	Prato	Bife de frango panado com esparguete	590	708
	Dieta	Frango cozido com esparguete	399	531
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
	Sopa	Canja	159	179
5º FEIRA	Prato	Bacalhau gratinado com natas	390	486
	Dieta	Peixe cozido com batata e legumes	428	527
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
	Sopa	Grelos	97	106
6º FEIRA	Prato	Arroz de aves no forno com legumes	518	669
	Dieta	Cozido simples	624	801
	Sobremesa	Maçã assada/Fruta	97/67	97/78

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**



ESCOLA AVE MARIA

Semana de 14 a 18 de Janeiro de 2019

SEMANA TEMÁTICA

DIA	PRATO	ALMOÇO		
	Sopa	Creme de cenoura		
2º FEIRA	Prato	Fish and Chips		
	Dieta	Peixe cozido com batata e legumes		
	Sobremesa	Apple Crumble		
	Sopa	Minestrone		
3º FEIRA	Prato	Tortilla de vegetales		
	Dieta	Cozido simples		
	Sobremesa	Ensalada de Frutas		
	Sopa	Canja		
4º FEIRA	Prato	Paella		
	Dieta	Frango cozido com esparguete		
	Sobremesa	Natillas		
	Sopa	Alho francês		
5º FEIRA	Prato	HotDog with Crips		
	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco e legumes		
	Sobremesa	Brownies		
	Sopa	Nabiças		
6º FEIRA	Prato	Bacalhau com natas		
	Dieta	Peixe cozido com batata e legumes		
	Sobremesa	Fruta		

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

ESCOLA AVE MARIA

Semana de 21 a 25 de Janeiro de 2019

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			JI/EB1	2° e 3°C
	Sopa	Macedónia	114	126
2ª FEIRA	Prato	Carne de porco assada fatiada com esparguete	410	534
	Dieta	Frango cozido simples com esparguete	399	531
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
	Sopa	Grão com lombardo	226	239
3ª FEIRA	Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate	467	576
	Dieta	Peixe cozido com batata e legumes	428	527
	Sobremesa	Maçã cozida/Fruta	97/67	97/78
	Sopa	Cenoura	88	97
4ª FEIRA	Prato	Frango assado com massa espiral	620	787
	Dieta	Cozido simples	624	801
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
	Sopa	Alho francês	98	107
5ª FEIRA	Prato	Meia desfeita de bacalhau	518	652
	Dieta	Peixe cozido com batata e legumes	428	527
	Sobremesa	Pudim Caramelo/Fruta	226/67	226/78
	Sopa	Nabo com espinafres	97	105
6ª FEIRA	Prato	Arroz de pato	502	652
	Dieta	Carne vaca cozida com arroz branco e legumes	571	735
	Sobremesa	Fruta da época	67	78

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

ESCOLA AVE MARIA

Semana de 28 de Janeiro a 01 de Fevereiro de 2019

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			JI/EB1	2° e 3°C
	Sopa	Cenoura	88	97
2ª FEIRA	Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz branco	506	706
	Dieta	Frango cozido simples com esparguete	399	531
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
	Sopa	Alho francês	98	107
3ª FEIRA	Prato	Abrotea no forno com batata corada	441	544
	Dieta	Peixe cozido com batata e legumes	428	527
	Sobremesa	Mousse de chocolate/Fruta	376/67	376/78
	Sopa	Espinafres	93	102
4ª FEIRA	Prato	Esparguete à Bolonhesa	503	643
	Dieta	Cozido simples	624	801
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
	Sopa	Lombardo	93	102
5ª FEIRA	Prato	Salada Russa de pescada	380	474
	Dieta	Peixe cozido com batata e legumes	428	527
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
	Sopa	Grão com nabijas	228	237
6ª FEIRA	Prato	Carne de porco estufada com massa	410	534
	Dieta	Carne vaca cozida com arroz branco e legumes	571	735
	Sobremesa	Fruta da época	67	78

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

ESCOLA AVE MARIA

Semana de 04 a 08 de Fevereiro de 2019

DIA	PRATO	ALMOÇO	V. Calórico (Kcal)	
			JI/EB1	2º e 3º C
	Sopa	Macedónia	114	126
2ª FEIRA	Prato	Hamburguer no forno com molho de cogumelos e esparguete	479	612
	Dieta	Frango cozido simples com esparguete	399	531
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
	Sopa	Espinafres	93	102
3ª FEIRA	Prato	Atum com feijão frade e molho verde	480	578
	Dieta	Peixe cozido com batata e legumes	428	527
	Sobremesa	Gelatina/Fruta	184/67	184/78
	Sopa	Juliana	93	102
4ª FEIRA	Prato	Carne de vaca estufada com arroz	602	766
	Dieta	Cozido simples	624	801
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
	Sopa	Canja	159	179
5ª FEIRA	Prato	Peixe à Brás	441	544
	Dieta	Peixe cozido com batata e legumes	428	527
	Sobremesa	Fruta da época	67	78
	Sopa	Camponesa	214	223
6ª FEIRA	Prato	Strogonoff de aves	446	568
	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco e legumes	571	735
	Sobremesa	Fruta da época	67	78

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**