



PLANO DE EMENTA  
COLÉGIO SANTO ANDRÉ

Semana 1									
06/mai		07/mai		08/mai		09/mai		10/mai	
SOPA	CREME DE ABÓBORA	SOPA	SOPA DE GRÃO C/ESPINFRES	SOPA	CANJA C/ MASSINHAS <sup>1,5,6,7,8,9,10,12</sup>	SOPA	SOPA DE ALHO FRANÇÊS	SOPA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE <sup>1,3,7</sup>
CARNE	HAMBURGUER DE AVES NO FORNO C/ MASSA FUSILLI <sup>2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	CARNE	ESPARGUETE Á BOLONHESA <sup>5,6</sup>	CARNE	CARNE DE PORCO Á PORTUGUESA (COM PICKLES) <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	CARNE	FRANGO CORADO C/ARROZ DE CENOURA 1,3,7	CARNE	EMPADÃO DE BOVINO EM ARROZ <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>
PEIXE	SALADINHA DE PEIXE C/BATATA AOS CUBOS ,ERVILHAS E CENOURA <sup>4,5,6</sup>	PEIXE	TESOURINHOS NO FORNO COM ARROZ PRIMAVERA <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	PEIXE	SOLHA C/ARROZ DE TOMATE 3,4	PEIXE	SALADA DE ATUM C/FEIJÃO FRADE ( OVO RALADO,CEBOLA E SALSICA PICADA 4	PEIXE	RED-FISH NO FORNO C/BATATA
DIETA	PEIXE COZIDO C/BATATA E LEGUMES	DIETA	COSTOLETAS DE PORCO GRÊLHADAS C/BRÓCULOS COZIDOS	DIETA	SOLHA AO ALHINHO C/BATATA E FEIJÃO -VERDE COZIDO <sup>4</sup>	DIETA	FRANGO CORADO C/ARROZ BRANCO E COUVE DE BRUXELAS	DIETA	RED-FISH NO FORNO C/ARROZ BRANCO E LEGUMES COZIDOS
VEGETARIANO	LEGUMES Á BRÁS	VEGETARIANO	RANCHO DE SOJA	VEGETARIANO	LASANHA DE LEGUMES <sup>3,5,6</sup>	VEGETARIANO	FEIJOADA DE SOJA	VEGETARIANO	TORTILHA DE LEGUMES <sup>3,5,6</sup>
VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	GELATINA 7	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 2									
13/mai		14/mai		15/mai		16/mai		17/mai	
SOPA	CREME DE CENOURA C/ ERVILHAS	SOPA	SOPA DE LOMBARDO C/FEIJÃO	SOPA	SOPA DE PEIXE C/DELÍCIAS DO MAR	SOPA	SOPA DE FEIJÃO - VERDE	SOPA	SOPA DE ESPINFRES
CARNE	MACARRONADA DE CARNE C/LEGUMES <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	CARNE	STOGONOFF C/ARROZ BRANCO E COGUMELOS <sup>1,5,6</sup>	CARNE	FRANGO ASSADO C/ARROZ BRANCO E BATATA FRITA	CARNE	ARROZ DE AVES C/CHOURIÇO 1,5,6	CARNE	FEBRAS GRÊLHADAS C/MASSA ESPIRAL 5,6
PEIXE	FIGURINHAS DE PESCADA NO FORNO C/ARROZ DE TOMATE 4	PEIXE	LOMBINHOS DE PEIXE DE CEBOLADA C/BATATA COZIDA 1,4,5,6,7	PEIXE	EMPADÃO DE ATUM ( C/ PURÉ DE BATATA ) 1,4	PEIXE	SALADINHA DE ATUM C/FEIJÃO FRADE 4,5,6	PEIXE	RISSÓIS DE PESCADA C/ ARROZ ALÉGRE (ERVILHAS E CENOURA) 4
DIETA	BIFE DE FRANGO GRÊLHADO C/BRÓCULOS COZIDOS 4	DIETA	LOMBINHOS DE PEIXE AO NATURAL C/FEIJÃO -VERDE COZIDO 1,5,6	DIETA	PERNA DE FRANGO CORADA SIMPLES C/COUVE FLÔR COZIDA 4	DIETA	ATUM AO NATURAL C/OVO E BATATA COZIDA/ 1,5,6	DIETA	FEBRAS GRÊLHADAS C/COUVE DE BRUXELAS SALTEADAS 4
VEGETARIANO	BOLONHESA DE SOJA	VEGETARIANO	MASSINHA DE GRÃO C/CENOURA 6	VEGETARIANO	FEIJOADA DE COGUMELOS C/ ESPINFRES E ARROZ	VEGETARIANO	ALHO FRANÇÊS Á BRÁS 1,3,6,7,8	VEGETARIANO	LEGUMES SALTEADOS C/ARROZ BRANCO 1,5,6
VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	ARROZ DOCE <sup>1,3,6,7,8</sup>	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 3									
20/mai		21/mai		22/mai		23/mai		24/mai	
SOPA	SOPA DE HORTALIÇA	SOPA	SOPA DE FEIJÃO C/ LOMBARDO	SOPA	SOPA DE ESPINFRES	SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA	CANJA DE GALINHA
CARNE	ESPARGUETE Á BOLONHESA 1,5,6	CARNE	ARROZ DE PERU EM CAMA DE ESPINFRES 1,7	CARNE	ALMÔNDEGAS DE AVES C/ FUSILLI	CARNE	CROQUETES DE CARNE C/ ARROZ DE LEGUMES	CARNE	COSTOLETAS DE PORCO Á SALSICHEIRO C/ ESPARGUETE 1,5,6,7
PEIXE	FILETES DE TOMATADA C/ARROZ BRANCO 1,3,4,5,6	PEIXE	SALADINHA DA HORTA (BATATA E MACÇEDÓNIA ) C/ SLMÃO 4	PEIXE	MASSADA DE PEIXE C/ DELÍCIAS DO MAR 4,12	PEIXE	ATUM C/ COTOVELINHOS ( MOLHO DE TOMATE) 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14	PEIXE	PESCADA GRATINADA NO FORNO C/SALADA RUSSA 4
DIETA	FILETES EM CAMA DE ESPINFRES C/ARROZ BRANCO 4	DIETA	ARROZ DE AVES AO NATURAL	DIETA	SOLHA AO NATURAL C/ BATATA E FEIJÃO- VERDE COZIDO 4	DIETA	PERNA DE FRANGO COZIDA C/ LOMBARDO ,CENOURA E ARROZ BRANCO 1,5,6	DIETA	PESCADA C/ BATATA COZIDA E LEGUMES COZIDOS 4
VEGETARIANO	TORTILHA DE LEGUMES 1,3,7	VEGETARIANO	CHILI DE SOJA 6	VEGETARIANO	EMPADÃO DE LEGUMES 1,5,6	VEGETARIANO	EMPADÃO DE ARROZ ( LENTILHAS ,ALHO FRANÇÊS, COUVE-FLÔR E CENOURA ) 6	VEGETARIANO	LEGUMES SALTEADOS C/ MACARRÃO 1,3,5,6,8
VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	IOGURTE DE AROMAS <sup>7</sup>	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 4									
27/mai		28/mai		29/mai		30/mai		31/mai	
SOPA	CREME DE ERVILHAS	SOPA	SOPA DE MAÇEDÓNIA	SOPA	JULIANA DE LEGUMES	SOPA	CALDO VERDE	SOPA	CREME DE ALFACE
CARNE	HAMBURGUER DE AVES NO FORNO C/ ARROZ E BATATA FRITA <sup>2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	CARNE	FEBRAS AO ALHINHO C/ MASSA ESPIRAL	CARNE	ESPARGUETE Á CÁRBONARA 1,5,6	CARNE	MACARRONADA DE FRANGO ( FRANGO DESFIADO C/ MOLHO BÉCHAMEL) 5,6	CARNE	RANCHO ( VACA, PORCO MACARRONETE E GRÃO ) 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14
PEIXE	ARROZ DE PEIXE ( PESCADA E DELÍCIAS DO MAR ) <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	PEIXE	EMPADÃO DE ATUM ( EM ARROZ ) 4,5,6	PEIXE	FILETES GRATINADOS C/ ARROZ DE CENOURA <sup>1,4,5,6,7</sup>	PEIXE	PEIXE ( MIGAS DE BACALHAU ) C/ NATAS 14	PEIXE	ARROZ DE POTAS 3,4
DIETA	FEBRAS GRÊLHADAS C/ COUVE FLÔR E CENOURA COZIDA 4	DIETA	RED - FISH AO LIMÃO C/ FEIJÃO - VERDE COZIDO	DIETA	PERU NO FORNO AO NATURAL C/ ARROZ BRANCO E COUVE DE BRUXELAS COZIDAS 4	DIETA	PEIXE (MIGAS DE BACALHAU ) C/ BATATA E GRÊLOS COZIDOS 1,5,6	DIETA	FRANGO CORADO C/ PROCOLOS E CENOURA COZIDA 4
VEGETARIANO	RANCHO DE SOJA 1,5,6	VEGETARIANO	FEIJOADA VEGETARIANA ( FEIJÃO CATARINO , LOMBARDO , CENOURA , TOMATE E CEBOLA ) 1,3,6,7,8	VEGETARIANO	COGUMELOS , COURGETE E ERVILHAS 7	VEGETARIANO	BOLONHESA DE SOJA 7,8	VEGETARIANO	GRATINADO DE LEGUMES C/BROA EM CAMA DE BATATA
VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	PUDIM <sup>1,3,6,7,8</sup>	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

**Alergênicos:**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutas de casca rija; 9-Alho; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

NOTA: Diariamente está disponível uma variedade de pós<sup>1</sup>

AS EMENTAS PODER SOBRIER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS IMPREVISTOS

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

