

INSTITUTO DE SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

2ª
FEIRA

Grão-de-bico

Esparguete à bolonhesa

Fruta da época

3ª
FEIRA

Abóbora

Empadão de bacalhau
Legumes

Fruta da época

4ª
FEIRA

Espinafres

Ervilhas guisadas com ovo escalfado e
arroz

Fruta da época

5ª
FEIRA

Fava

Caldeirada de peixe com batata cozida
Brócolos cozidos

Fruta da época

6ª
FEIRA

Curgete

Massa de frango
Feijão-verde cozido

Fruta da época

* Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos alheios à vontade do Instituto.

Em cumprimento do Regulamento (CE) nº 169/2011, de 25 de outubro, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, informamos que este estabelecimento inclui na sua ementa pratos que contêm ou podem conter ingredientes considerados alergénios. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos

INSTITUTO DE SANTA CATARINA

SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA

2ª FEIRA	Lentilhas com espinafres	Feijão guisado com arroz Cenoura	Fruta da época
3ª FEIRA	Feijão-verde	Peixe no forno com batata cozida Feijão-verde cozido	Fruta da época
4ª FEIRA	Tomate	Jardineira de frango com massa	Fruta da época
5ª FEIRA	Alface	Arroz de peixe Brócolos cozidos	Fruta da época
6ª FEIRA	Feijão	Carne estufada com puré de batata Cenoura e ervilhas	Fruta da época

* Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos administrativos.

Em cumprimento do Regulamento (UE) nº 1169/2011, de 25 de outubro, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, informamos que este estabelecimento inclui na sua ementa pratos que contêm ou podem conter ingredientes considerados alergénios. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos

ESCOLA

PLANO DE EMENTAS

2025/11/10 A 11/14

INSTITUTO DE SANTA CATARINA

SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA

2ª
FEIRA

Espinafres

Massa de peixe
Legumes

Fruta da época

3ª
FEIRA

Fava

Carne assada no forno com batata
rosada
Brócolos cozidos

Fruta da época

4ª
FEIRA

Cenoura

Omelete de legumes com arroz

Fruta da época

5ª
FEIRA

Alho francês

Empadão de atum
Feijão-verde cozido

Fruta da época

6ª
FEIRA

Lentilhas
com couve

Bife de porco estufado com arroz de
legumes

Fruta da época

* Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos alheios ao Instituto

Em cumprimento do Regulamento (UE) nº 1169/2011, de 25 de outubro, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, informamos que este estabelecimento inclui na sua ementa pratos que contêm ou podem conter ingredientes considerados alergénicos. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos

ESCOLA

PLANO DE EMENTAS

2025/11/17 A 11/21

INSTITUTO DE SANTA CATARINA

SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA

2ª
FEIRA

Grão com
espinafres

Peixe à Gomes de Sá
Espinafres cozidos

Fruta da época

3ª
FEIRA

Feijão-verde

Feijão-verde guisado com ovo
escalfado e arroz

Fruta da época

4ª
FEIRA

Alface

Almôndegas com esparguete
Cenoura ralada

Fruta da época

5ª
FEIRA

Ervilhas

Empadão de carne
Brócolos cozidos

Fruta da época

6ª
FEIRA

Nabiças

Filetes de peixe no forno com arroz de
legumes

Fruta da época

* Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de saúde e disponibilidade

Em cumprimento do Regulamento (UE) nº 169/2011, de 25 de outubro, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, informamos que este estabelecimento inclui na sua ementa pratos que contêm ou podem conter ingredientes considerados alergénios. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos

INSTITUTO DE SANTA CATARINA

ESCOLA PLANO DE EMENTAS 2025/11/24 A 11/28

SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA

2 ^a FEIRA	Lentilhas	Arroz de peixe (Cenoura, curgete, alho francês)	Fruta da época
3 ^a FEIRA	Espinafres	Frango no forno com puré de batata Feijão-verde cozido	Fruta da época
4 ^a FEIRA	Abóbora	Jardineira de vaca com massa	Fruta da época
5 ^a FEIRA	Fava	Feijão guisado com arroz Cenoura	Fruta da época
6 ^a FEIRA	Alface	Atum no forno com batata Brócolos cozidos	Fruta da época

* Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos alheios a este Instituto

Em cumprimento do Regulamento (UE) nº 1169/2011, de 25 de outubro, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, informamos que este estabelecimento inclui na sua ementa pratos que contêm ou podem conter ingredientes considerados alergénicos. Poderá solicitar mais informação junto dos nossos colaboradores.

Nutricionista Mariana Trigo (C.P. nº 3536N)

INSTITUTO DE SANTA CATARINA

SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMES

ESCOLA
PLANO DE EMENTAS
2025/12/01 A 12/05

2 ^a FEIRA	Feriado		
3 ^a FEIRA	Cenoura com ovo raspado	Peixe assado no forno com batata Brócolos cozidos	Fruta da época
4 ^a FEIRA	Alho francês	Omelete de legumes com esparguete	Fruta da época
5 ^a FEIRA	Feijão	Peixe cozido com batata Feijão-verde e cenoura cozidos	Fruta da época
6 ^a FEIRA	Couve	Carne assada no forno com arroz de legumes	Fruta da época

* Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos alheios a este Instituto.

Em cumprimento do Regulamento (UE) nº 1169/2011, de 25 de outubro, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, informamos que este estabelecimento inclui na sua ementa pratos que contêm ou podem conter ingredientes considerados alergénios. Poderá solicitar mais informação aos nossos colaboradores.

Nutricionista Mariana Trigo (C.P. nº 3536N)