

# ESCOLA

## PLANO DE EMENTAS

2023/10/02 A 2023/10/06

### INSTITUTO DE SANTA CATARINA

#### SOPA

#### PRATO PRINCIPAL

#### SOBREMESA

#### 2ª FEIRA

Grão-de-bico

Massa à bolonhesa

(incluir cenoura, curgete e alho francês)

Fruta da época

#### 3ª FEIRA

Abobora

Empadão de peixe

(incluir ervilhas/espinafres/...)

Fruta da época

#### 4ª FEIRA

Espinafres

Ervilhas guisadas c/ovo e arroz

Fruta da época

#### 5ª FEIRA

Feriado

#### 6ª FEIRA

fava

Caldeirada de peixe c/batata cozida  
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 finais, informamos que este estabelecimento inclui na sua ementa pratos que contêm ou podem conter ingredientes considerados alergénicos. Para mais informações junto dos nossos

**NUTRICIONISTA MARIANA BRUNO (C.P. Nº 3536N)**

# ESCOLA PRIMÁRIA

2023/10/09/13 A 10/13

## INSTITUTO SANTA CATARINA

### SOPA

**2ª FEIRA**

Lentilhas com  
espinafres

### PRATO PRINCIPAL

Feijão guisado com arroz  
Cenoura

### SOBREMESA

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**

Feijão

Carne estufada com puré de batata  
Cenoura e ervilhas

Fruta da época

**6ª FEIRA**

Alface

Arroz de peixe  
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 informações junto dos nossos

**NUTRICIONISTA MARIANA TRIGO (C.P. Nº 3536N)**

# ESCOLA PRIMÁRIA

2023/10/16 A 10/20

## INSTITUTO SANTA CATARINA

SOPA	PRATO PRINCIPAL	SOBREMESA
<b>2ª FEIRA</b> Espinafres	Massa de peixe Legumes	Fruta da época
<b>3ª FEIRA</b> Fava	Carne assada no forno com batata rosada Brócolos cozidos	Fruta da época
<b>4ª FEIRA</b> Cenoura	Omelete de legumes com arroz	Fruta da época
<b>5ª FEIRA</b> Lentilhas com couve	Bife de porco estufado com arroz de legumes	Fruta da época
<b>6ª FEIRA</b> Alho francês	Empadão de atum Feijão-verde cozido	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 informações junto dos nossos

**NUTRICIONISTA MARIANA TRIGO (C.P. Nº 3536N)**

# ESCOLA PRIMÁRIA

2023/10/23 A 10/27

## INSTITUTO SANTA CATARINA

**SOPA**

**PRATO PRINCIPAL**

**SOBREMESA**

<b>2ª FEIRA</b>	Grão com espinafres	Peixe à Gomes de Sá Espinafres cozidos	Fruta da época
<b>3ª FEIRA</b>	Feijão-verde	Feijão-verde guisado com ovo escalfado e arroz	Fruta da época
<b>4ª FEIRA</b>	Alface	Almôndegas com esparguete Cenoura ralada	Fruta da época
<b>5ª FEIRA</b>	Ervilhas	Empadão de carne Brócolos cozidos	Fruta da época
<b>6ª FEIRA</b>	Nabiças	Filetes de peixe 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 alergénicos. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos

**NUTRICIONISTA MARIANA TRIGO (C.P. Nº 3536N)**

# ESCOLA PRIMÁRIA

2023/10/30 A 11/03

## INSTITUTO SANTA CATARINA

	SOPA	PRATO PRINCIPAL	SOBREMESA
<b>2ª FEIRA</b>	Lentilhas	Arroz de peixe (Cenoura, curgete, alho francês)	Fruta da época
<b>3ª FEIRA</b>	Espinafres	Frango no forno com puré de batata Feijão-verde cozido	Fruta da época
<b>4ª FEIRA</b>		Feriado	
<b>5ª FEIRA</b>	Fava	Feijão guisado com arroz Cenoura	Fruta da época
<b>6ª FEIRA</b>	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 alergénios. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos colaboradores.

**NUTRICIONISTA MARIANA TRIGO (C.P. Nº 3536N)**

# INSTITUTO SANTA CATARINA

2023/11/06 A 11/10

ESCOLA

	<b>SOPA</b>	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	<b>SOBREMESA</b>
<b>2ª FEIRA</b>	Ervilha	Arroz de frango	Fruta da época
<b>3ª FEIRA</b>	Cenoura com ovo raspado	Peixe assado no forno com batata Brócolos cozidos	Fruta da época
<b>4ª FEIRA</b>	Alho francês	Omelete de legumes com esparguete	Fruta da época
<b>5ª FEIRA</b>	Couve	Carne assada no forno com arroz de legumes	Fruta da época
<b>6ª FEIRA</b>	Feijão	Peixe cozido com batata Feijão-verde e cenoura 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 alergénios. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos colaboradores.

**NUTRICIONISTA MARIANA TRIGO (C.P. Nº 3536N)**