

INSTITUTO DE SANTA

SOPA **PRINCIPAL** SOBREMESA

ESCOLA

2024/10/14 A 10/18

SEMANA 1

| | | | |
|--------------------------------|--------------|---|----------------|
| 2^a FEIRA | Grão-de-bico | Esparguete à bolonhesa | Fruta da época |
| 3^a FEIRA | Abóbora | Empadão de bacalhau Legumes | Fruta da época |
| 4^a FEIRA | Espinafres | Ervilhas guisadas com ovo escalfado e arroz | Fruta da época |
| 5^a FEIRA | Fava | Caldeirada de peixe com batata cozida Brócolos cozidos | Fruta da época |
| 6^a FEIRA | Curgete | Massa de frango 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 alergénicos. Para mais informações junto dos nossos

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

INSTITUTO DE SANTA

SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA

CATARINA

| | | | |
|--------------------------------|--------------------------|---|----------------|
| 2^a FEIRA | Lentilhas com espinafres | Feijão guisado com arroz Cenoura | Fruta da época |
| 3^a FEIRA | Feijão-verde | Peixe no forno com batata cozida Feijão-verde cozido | Fruta da época |
| 4^a FEIRA | Tomate | Jardineira de frango com massa | Fruta da época |
| 5^a FEIRA | Alface | Arroz de peixe Brócolos cozidos | Fruta da época |
| 6^a FEIRA | Feijão | Carne estufada com puré de batata Cenoura e ervilhas | 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. Estes estão listados nas informações junto dos nossos

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

ESCOLA

2024/10/21 A 10/25

SEMANA 2

INSTITUTO DE SANTA

SOPA ~~CATARINENSE~~ PRINCIPAL SOBREMESA

| | | | |
|--------------------------------|--------------|--|----------------|
| 2^a FEIRA | Espinafres | Massa de peixe Legumes | Fruta da época |
| 3^a FEIRA | Fava | Carne assada no forno com batata rosada Brócolos cozidos | Fruta da época |
| 4^a FEIRA | Cenoura | Omelete de legumes com arroz | Fruta da época |
| 5^a FEIRA | Alho francês | Empadão de atum Feijão-verde cozido | Fruta da época |
| 6^a FEIRA | Feriado | | |

* 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. Para mais informações junto dos nossos

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

ESCOLA

2024/10/28 A 10/31

INSTITUTO DE SANTA CATARINA

SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA

ESCOLA
PLANO DE EMENTAS
2024/11/04 A 11/08

| | | | |
|--------------------------------------|---------------------|---|----------------|
| 2^a FEIRA | Grão com espinafres | Peixe à Gomes de Sá Espinafres cozidos | Fruta da época |
| 3^a FEIRA | Feijão-verde | Feijão-verde guisado com ovo escalfado e arroz | Fruta da época |
| 4^a FEIRA | Alface | Almôndegas com esparguete Cenoura ralada | Fruta da época |
| 5^a FEIRA | Ervilhas | Empadão de carne Brócolos cozidos | Fruta da época |
| 6^a FEIRA | 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. Para mais informações junto dos nossos

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

INSTITUTO DE SANTA CATARINA

ESCOLA

2024/11/11 A 11/15

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

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

INSTITUTO DE SANTA CATARINA

ESCOLA

2024/11/18 A 11/22

| | SOPA | PRATO PRINCIPAL | SOBREMES |
|--------------------------------|-------------------------|---|----------------|
| 2^a FEIRA | Ervilha | Arroz de frango | Fruta da época |
| 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 alérgenos. Poderá solicitar mais informações aos nossos colaboradores.

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