



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JF

04/10/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Calamares c/arroz de feijão
- Outros:** Alface, tomate e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (min.3 variedades) / Fruta cozida

06/10/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura c/couve branca
- Prato 1:** Frango estufado c/ervilhas, cenoura, esparguete e salada
- Outros:** Alface, couve roxa e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

07/10/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Grão c/nabiças
- Prato 1:** Solha no forno c/limão e batata cozida
- Outros:** Alface, beterraba e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)/gelado

08/10/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Legumes
- Prato 1:** Feijoada à Portuguesa e arroz branco
- Outros:** Cenoura, couve roxa e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JIPM

04/10/2021 - Segunda-feira

Alergênicos

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Calamares c/arroz de feijão
- Outros:** Alface, tomate e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (min.3 variedades) / Fruta cozida

06/10/2021 - Quarta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Creme de cenoura c/couve branca
- Prato 1:** Frango estufado c/ervilhas, cenoura, esparguete e salada
- Outros:** Alface, couve roxa e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

07/10/2021 - Quinta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Grão c/nabiças
- Prato 1:** Solha no forno c/limão e batata cozida
- Outros:** Alface, beterraba e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)/gelado

08/10/2021 - Sexta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Legumes
- Prato 1:** Feijoada à Portuguesa e arroz branco
- Outros:** Cenoura, couve roxa e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JF - VEG

04/10/2021 - Segunda-feira

Alergênicos

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Favas guisadas c/cenoura,curgete, couve lombarda e arroz
- Outros:** Alface,tomate e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades) / Fruta cozida

06/10/2021 - Quarta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Creme de cenoura c/couve branca
- Prato 1:** Jardineira de legumes
- Outros:** Alface, couve roxa e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

07/10/2021 - Quinta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Grão c/nabiças
- Prato 1:** Grão estufado c/caril e batata
- Outros:** Alface,beterraba e cenoura
- Sobremesa:** Fruta de época(min. três variedades) gelatina

08/10/2021 - Sexta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Legumes
- Prato 1:** Feijoada vegetariana
- Outros:** Cenoura,couve roxa e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JIPM - VEG

04/10/2021 - Segunda-feira

Alergênicos

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Favas guisadas c/cenoura,curgete, couve lombarda e arroz
- Outros:** Alface,tomate e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades) / Fruta cozida

06/10/2021 - Quarta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Creme de cenoura c/couve branca
- Prato 1:** Jardineira de legumes
- Outros:** Alface, couve roxa e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

07/10/2021 - Quinta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Grão c/nabiças
- Prato 1:** Grão estufado c/caril e batata
- Outros:** Alface,beterraba e cenoura
- Sobremesa:** Fruta de época(min. três variedades) gelatina

08/10/2021 - Sexta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Legumes
- Prato 1:** Feijoada vegetariana
- Outros:** Cenoura,couve roxa e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)