



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JF

07/06/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura c/massinha
- Prato 1:** Empadão de arroz de vitela
- Outros:** Alface, cenoura e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

08/06/2021 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Grão com couve lombarda
- Prato 1:** Solha no forno c/limão e puré de batata
- Outros:** Cenoura, couve roxa e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)/gelado

09/06/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme abóbora com feijão verde
- Prato 1:** Arroz de peru no forno com chouriço
- Outros:** Alface, beterraba e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

11/06/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Alho francês
- Prato 1:** Hamburguer misto no forno c/arroz de milho e cenoura
- Outros:** Alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JIPM

07/06/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura c/massinha
- Prato 1:** Empadão de arroz de vitela
- Outros:** Alface, cenoura e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

08/06/2021 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Grão com couve lombarda
- Prato 1:** Solha no forno c/limão e puré de batata
- Outros:** Cenoura, couve roxa e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)/gelado

09/06/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme abóbora com feijão verde
- Prato 1:** Arroz de peru no forno com chouriço
- Outros:** Alface, beterraba e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

11/06/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Alho francês
- Prato 1:** Hamburguer misto no forno c/arroz de milho e cenoura
- Outros:** Alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JF - VEG

07/06/2021 - Segunda-feira

Alergênicos

- Sopa:** Creme de cenoura c/massinha
- Prato 1:** Empadão de lentilhas e legumes c/arroz
- Outros:** Alface, cenoura e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

08/06/2021 - Terça-feira

Alergênicos

- Sopa:** Grão com couve lombarda
- Prato 1:** Almondegas de vegetais c/arroz
- Outros:** Cenoura, couve roxa e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

09/06/2021 - Quarta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Creme abóbora com feijão verde
- Prato 1:** Salteado de grão e legumes c/arroz de cenoura
- Outros:** Alface, beterraba e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

11/06/2021 - Sexta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Alho francês
- Prato 1:** Estufado de cogumelos com tomat, arroz de milho e cenoura
- Outros:** Alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JIPM - VEG

07/06/2021 - Segunda-feira

Alergênicos

- Sopa:** Creme de cenoura c/massinha
- Prato 1:** Empadão de lentilhas e legumes c/arroz
- Outros:** Alface, cenoura e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

08/06/2021 - Terça-feira

Alergênicos

- Sopa:** Grão com couve lombarda
- Prato 1:** Almondegas de vegetais c/arroz
- Outros:** Cenoura, couve roxa e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

09/06/2021 - Quarta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Creme abóbora com feijão verde
- Prato 1:** Salteado de grão e legumes c/arroz de cenoura
- Outros:** Alface, beterraba e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

11/06/2021 - Sexta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Alho francês
- Prato 1:** Estufado de cogumelos com tomat, arroz de milho e cenoura
- Outros:** Alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)