



# Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JF - VEG

## 18/10/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Alho francês c/cenoura
- Prato 1:** Almondegas de vegetais c/arroz
- Outros:** Alface, beterraba e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

## 19/10/2021 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas e cenoura
- Prato 1:** Empadão legumes (feijão verde e cenoura) c/grão de bico
- Outros:** Cenoura, milho e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades) / Fruta cozida

## 20/10/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Couve branca
- Prato 1:** Favas guisadas c/cenoura,curgete, couve lombarda e arroz
- Outros:** Alface, cenoura e curgete
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

## 21/10/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres com cenoura
- Prato 1:** Esparguete c/mistura de legumes chineses
- Outros:** Alface, cenoura e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta de época(min. três variedades) gelatina

## 22/10/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Grelos
- Prato 1:** Estufado de feijão c/legumes (couve branca e cenoura)
- Outros:** Tomate, alface e beterraba
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



# Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JIPM - VEG

## 18/10/2021 - Segunda-feira

Alergênicos

- Sopa:** Alho francês c/cenoura
- Prato 1:** Almondegas de vegetais c/arroz
- Outros:** Alface, beterraba e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

## 19/10/2021 - Terça-feira

Alergênicos

- Sopa:** Creme de ervilhas e cenoura
- Prato 1:** Empadão legumes (feijão verde e cenoura) c/grão de bico
- Outros:** Cenoura, milho e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades) / Fruta cozida

## 20/10/2021 - Quarta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Couve branca
- Prato 1:** Favas guisadas c/cenoura,curgete, couve lombarda e arroz
- Outros:** Alface, cenoura e curgete
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

## 21/10/2021 - Quinta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Espinafres com cenoura
- Prato 1:** Esparguete c/mistura de legumes chineses
- Outros:** Alface, cenoura e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta de época(min. três variedades) gelatina

## 22/10/2021 - Sexta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Grelos
- Prato 1:** Estufado de feijão c/legumes (couve branca e cenoura)
- Outros:** Tomate, alface e beterraba
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



# Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JF

## 18/10/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Alho francês c/cenoura
- Prato 1:** Hamburguer de aves c/ esparguete
- Outros:** Alface, beterraba e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

## 19/10/2021 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas e cenoura
- Prato 1:** Peixe estufado com batata cozida
- Outros:** Cenoura, milho e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades) / Fruta cozida

## 20/10/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Couve branca
- Prato 1:** Frango assado, arroz de cenoura
- Outros:** Alface, cenoura e curgete
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

## 21/10/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres com cenoura
- Prato 1:** Massinha de peixe c/coentros
- Outros:** Alface, cenoura e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta de época(min. três variedades) gelatina

## 22/10/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Grelos
- Prato 1:** Chili com arroz branco
- Outros:** Tomate, alface e beterraba
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



# Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JIPM

## 18/10/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Alho francês c/cenoura
- Prato 1:** Hamburguer de aves c/ esparguete
- Outros:** Alface, beterraba e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

## 19/10/2021 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas e cenoura
- Prato 1:** Peixe estufado com batata cozida
- Outros:** Cenoura, milho e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades) / Fruta cozida

## 20/10/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Couve branca
- Prato 1:** Frango assado, arroz de cenoura
- Outros:** Alface, cenoura e curgete
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

## 21/10/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres com cenoura
- Prato 1:** Massinha de peixe c/coentros
- Outros:** Alface, cenoura e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta de época(min. três variedades) gelatina

## 22/10/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Grelos
- Prato 1:** Chili com arroz branco
- Outros:** Tomate, alface e beterraba
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)