



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JF

19/09/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Juliana
- Prato 1:** Massa tricolor de cavala com ervilhas e cenoura
- Outros:** Alface, couve roxa e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

20/09/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas com coentros
- Prato 1:** Empadão de arroz de vitela
- Outros:** Alface, cenoura e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

21/09/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Lavrador
- Prato 1:** Peixe estufado com salada camponesa(bat.cenoura,ervilha)
- Outros:** Alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

22/09/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Peito de frango estufado c/esparguete
- Outros:** Alface,tomate e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

23/09/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão verde
- Prato 1:** Bacalhau cozido com grão, batata e cenoura aos cubos
- Outros:** Alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JIPM

19/09/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Juliana
- Prato 1:** Massa tricolor de cavala com ervilhas e cenoura
- Outros:** Alface, couve roxa e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

20/09/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas com coentros
- Prato 1:** Empadão de arroz de vitela
- Outros:** Alface, cenoura e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

21/09/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Lavrador
- Prato 1:** Peixe estufado com salada camponesa(bat.cenoura,ervilha)
- Outros:** Alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

22/09/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Peito de frango estufado c/esparguete
- Outros:** Alface,tomate e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

23/09/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão verde
- Prato 1:** Bacalhau cozido com grão, batata e cenoura aos cubos
- Outros:** Alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço EBPM

19/09/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Juliana
- Prato 1:** Massa tricolor de cavala com ervilhas e cenoura
- Outros:** Alface, couve roxa e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

20/09/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas com coentros
- Prato 1:** Empadão de arroz de vitela
- Outros:** Alface, cenoura e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

21/09/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Lavrador
- Prato 1:** Peixe estufado com salada camponesa(bat.cenoura,ervilha)
- Outros:** Alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

22/09/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Peito de frango estufado c/esparguete
- Outros:** Alface,tomate e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

23/09/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão verde
- Prato 1:** Bacalhau cozido com grão, batata e cenoura aos cubos
- Outros:** Alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço EBPM - VEG

19/09/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Juliana
- Prato 1:** Arroz de cogumelos c/ervilhas e cenoura
- Outros:** Alface, couve roxa e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

20/09/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas com coentros
- Prato 1:** Lentilhas estufadas cenoura, feijão verde e alho francês
- Outros:** Alface, cenoura e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

21/09/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Lavrador
- Prato 1:** Estufado de cogumelos massa macarronete e jardineira de legumes
- Outros:** Alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

22/09/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Salada feijão frade, bat,cenoura aos cubos e brócolos
- Outros:** Alface,tomate e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

23/09/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão verde
- Prato 1:** Salada de batata c/grão de bico,couve lombarda e cenoura
- Outros:** Alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JIPM - VEG

19/09/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Juliana
- Prato 1:** Arroz de cogumelos c/ervilhas e cenoura
- Outros:** Alface, couve roxa e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

20/09/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas com coentros
- Prato 1:** Lentilhas estufadas cenoura, feijão verde e alho francês
- Outros:** Alface, cenoura e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

21/09/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Lavrador
- Prato 1:** Estufado de cogumelos massa macarronete e jardineira de legumes
- Outros:** Alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

22/09/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Salada feijão frade, bat, cenoura aos cubos e bróculos
- Outros:** Alface, tomate e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

23/09/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão verde
- Prato 1:** Salada de batata c/grão de bico, couve lombarda e cenoura
- Outros:** Alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JF - VEG

19/09/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Juliana
- Prato 1:** Arroz de cogumelos c/ervilhas e cenoura
- Outros:** Alface, couve roxa e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

20/09/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas com coentros
- Prato 1:** Lentilhas estufadas cenoura, feijão verde e alho francês
- Outros:** Alface, cenoura e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

21/09/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Lavrador
- Prato 1:** Estufado de cogumelos massa macarronete e jardineira de legumes
- Outros:** Alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

22/09/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Salada feijão frade, bat,cenoura aos cubos e brócolos
- Outros:** Alface,tomate e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

23/09/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão verde
- Prato 1:** Salada de batata c/grão de bico,couve lombarda e cenoura
- Outros:** Alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)