



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JF

22/11/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Abobora com massinhas
- Prato 1:** Rolo de carne no forno c/óregãos e esparguete
- Outros:** Couve-roxa, pimento e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

23/11/2021 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Grão c/cenoura e nabo
- Prato 1:** Red fish estufado c/batata cozida e cenoura
- Outros:** Alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

24/11/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Grelos
- Prato 1:** Perna de peru assada c/ laranja, arroz de ervilhas e milho
- Outros:** Alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades) / Fruta cozida

25/11/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de bróculos c/feijão branco
- Prato 1:** Massa fusilli gratinada de peixe c/cogumelos e cenoura
- Outros:** Cenoura,couve roxa e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

26/11/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde
- Prato 1:** Arroz misto de carnes c/açafrão
- Outros:** Alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta de época(min. três variedades) gelatina



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JIPM

22/11/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Abobora com massinhas
- Prato 1:** Rolo de carne no forno c/óregãos e esparguete
- Outros:** Couve-roxa, pimento e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

23/11/2021 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Grão c/cenoura e nabo
- Prato 1:** Red fish estufado c/batata cozida e cenoura
- Outros:** Alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

24/11/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Grelos
- Prato 1:** Perna de peru assada c/ laranja, arroz de ervilhas e milho
- Outros:** Alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades) / Fruta cozida

25/11/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de bróculos c/feijão branco
- Prato 1:** Massa fusilli gratinada de peixe c/cogumelos e cenoura
- Outros:** Cenoura,couve roxa e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

26/11/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde
- Prato 1:** Arroz misto de carnes c/açafrão
- Outros:** Alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta de época(min. três variedades) gelatina



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JF - VEG

22/11/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Abobora com massinhas
- Prato 1:** Soja guisada c/cogumelos pimentos e batata cozida
- Outros:** Couve-roxa, pimento e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

23/11/2021 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Grão c/cenoura e nabo
- Prato 1:** Cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura
- Outros:** Alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

24/11/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Grelos
- Prato 1:** Couve estufada c/lentilhas e batata cozida
- Outros:** Alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades) / Fruta cozida

25/11/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de bróculos c/feijão branco
- Prato 1:** Guisado de massa c/soja cogumelos,curgete e tomate
- Outros:** Cenoura,couve roxa e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

26/11/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde
- Prato 1:** Feijoada vegetariana
- Outros:** Alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta de época(min. três variedades) gelatina



Ementa Refeitório JF

Almoço Almoço JIPM - VEG

22/11/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Abobora com massinhas
- Prato 1:** Soja guisada c/cogumelos pimentos e batata cozida
- Outros:** Couve-roxa, pimento e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

23/11/2021 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Grão c/cenoura e nabo
- Prato 1:** Cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura
- Outros:** Alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

24/11/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Grelos
- Prato 1:** Couve estufada c/lentilhas e batata cozida
- Outros:** Alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades) / Fruta cozida

25/11/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de bróculos c/feijão branco
- Prato 1:** Guisado de massa c/soja cogumelos,curgete e tomate
- Outros:** Cenoura,couve roxa e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

26/11/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde
- Prato 1:** Feijoada vegetariana
- Outros:** Alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta de época(min. três variedades) gelatina