



PLANO DE EMENTA
COLÉGIO MIRAMAR

PLANO DE EMENTAS

NOVEMBRO 2017

Semana 1									
		01/nov		02/nov		03/nov			
		FERIADO		SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA	CANJA (massa couscous) ^{1,3,7}		
				PRATO	DOURADINHOS/SOLHA COM ARROZ DE ERVILHAS ^{1,3,4,5,6,7,8,11}	PRATO	SALMÃO NO FORNO COM ERVAS AROMÁTICAS E BATATA CORADA ⁴		
				DIETA GERAL	FRANGO CORADO AO NATURAL COM GRELOS COZIDOS ³	DIETA GERAL	SALMÃO ASSADO AO NATURAL COM BATATA ASSADA E MACEDÔNIA COZIDA ⁴		
				DIETA CELÍACA	FRANGO CORADO AO NATURAL COM MASSA FUZZILI SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	SALMÃO ASSADO AO NATURAL COM BATATA ASSADA E MACEDÔNIA COZIDA ⁴		
				VEGETARIANA	GRATINADO DE LEGUMES (tomate, espinafres, couve, bruxelas e courgette) COM FEIJÃO BRANCO E BATATA AOS CUBO	VEGETARIANA	ARROZ DE LENTILHAS COM LEGUMES (alho francês, repolho, cenoura e nabo aos cubos)		
				VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA		
				SOBREMESA	SOBREMESA DOCE	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		
Semana 2									
06/nov		07/nov		08/nov		09/nov		10/nov	
SOPA	CREME DE ABÓBORA	SOPA	FEIJÃO VERDE	SOPA	CANJA (com massa couscous) ^{1,3,7}	SOPA	CALDO VERDE (opção com chourico) ^{1,5,6,7,8,9,10,12}	SOPA	SOPA DE ESPINAFRES
PRATO	ALMÔNDEGAS DE AVES COM MASSA ESPIRAL ^{1,2,3,5,6,7,8,10,11,13}	PRATO	RISSÓIS DE PESCADA COM ARROZ DE LEGUMES ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	PRATO	PERU ASSADO COM LARANJA, ARROZ E BATATA FRITA ^{5,6}	PRATO	FRANGO ASSADO COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,7}	PRATO	FRANGO GUISADO COM ESPARGUETE ^{1,3,7}
DIETA GERAL	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM BRÓCOLOS COZIDOS ³	DIETA GERAL	RED FISH ASSADO SIMPLES COM COUVE LOMBARDO E CENOURA COZIDA ⁴	DIETA GERAL	PERU ASSADO SIMPLES COM FEIJÃO VERDE COZIDO	DIETA GERAL	SALADINHA DE PESCADA COM ERVILHAS E BATATA E CENOURA ⁴	DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO GRELHADA COM COUVE LOMBARDO E CENOURA COZIDA
DIETA CELÍACA	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA ESPIRAL SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	RED FISH ASSADO SIMPLES COM ARROZ DE LEGUMES ⁴	DIETA CELÍACA	PERU ASSADO SIMPLES COM ARROZ BRANCO	DIETA CELÍACA	SALADINHA DE PESCADA COM ERVILHAS E BATATA E CENOURA ⁴	DIETA CELÍACA	FRANGO ESTUFADO SIMPLES COM ESPARGUETE SEM GLÚTEN
VEGETARIANA	ESTUFADO DE SOJA E LEGUMES (repolho, abóbora e pimentos verdes com batata cozida)	VEGETARIANA	STROGONOFF DE ERVILHAS E COGUMELOS (cogumelos, cenoura e bebidas de soja) COM ARROZ BRANCO	VEGETARIANA	SALADA RICA DE GRÃO (azeitona, cenoura, tomate, brócolos, pimento verde e grão de bico) COM MASSA CUSCUZ	VEGETARIANA	ABÓBORA ASSADA COM FEIJÃO PRETO E ARROZ ÁRABE (sultanas)	VEGETARIANA	MACARRÃO SALTEADO COM COGUMELOS E LEGUMES (milho, cenoura e favas)
VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	GELATINA DE AROMAS ^{1,3,6,7,8}	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 3									
13/nov		14/nov		15/nov		16/nov		17/nov	
SOPA	SOPA DE NABIÇA	SOPA	CANJA (com massa couscous) ^{1,3,7}	SOPA	CALDO VERDE (opção de chouriço de carne) ^{1,5,6,7,8,9,10,12}	SOPA	CREME DE CENOURA	SOPA	SOPA DE ALHO FRANCÊS
PRATO	ESPARGUETE COM ATUM ^{1,3,4,5,6,7,14}	PRATO	CARNE ÀS MERCÊS ^{5,6}	PRATO	FEIJOADA À PORTUGUESA COM ARROZ BRANCO ^{1,5,6,7,8,9,10,12}	PRATO	ARROZ DE CARNES À ITAU	PRATO	SOLHA GRELHADA COM BATATA COZIDA E BRÓCOLOS COZIDOS ⁴
DIETA GERAL	RED FISH COZIDO COM BATATA COZIDA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA ⁴	DIETA GERAL	FEBRAS GRELHADAS COM FEIJÃO VERDE COZIDO	DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA ⁴	DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO CORADA AO NATURAL COUVE DE BRUXELAS E CENOURA COZIDA	DIETA GERAL	SOLHA GRELHADA COM BATATA COZIDA E BRÓCOLOS COZIDOS ⁴
DIETA CELÍACA	RED FISH COZIDO COM BATATA COZIDA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA ⁴	DIETA CELÍACA	FEBRAS GRELHADAS COM MASSA FUZZILI SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDA ⁴	DIETA CELÍACA	PERNA DE FRANGO CORADA AO NATURAL COM ARROZ BRANCO	DIETA CELÍACA	SOLHA GRELHADA COM BATATA COZIDA E BRÓCOLOS COZIDOS ⁴
VEGETARIANA	ESTUFADO DE COGUMELOS E LEGUMES (macedônia, cenoura ripada e couve de bruxelas)	VEGETARIANA	COURGETTE RECHEADA COM LEGUMES (lentilhas, cenoura e brócolos) COM BATATA COZIDA	VEGETARIANA	FEIJÃO BRANCO GUISADO COM LEGUMES (tomate, beringela e alho francês) E MACARRONETE	VEGETARIANA	EMPADÃO DE ARROZ COM LEGUMES (tomate, cenoura, alho francês e feijão encarnado)	VEGETARIANA	CUSCUZ DE LEGUMES (cenoura, tomate, macedônia, couve-flor e grão de bico)
VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	IOGURTE DE AROMAS ⁷	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 4									
20/nov		21/nov		22/nov		23/nov		24/nov	
SOPA	CREME DE BRÓCOLOS	SOPA	SOPA DE LEGUMES	SOPA	CREME DE ALFACE	SOPA	CANJA ^{1,3,7}	SOPA	SOPA DE HORTALIÇA
PRATO	EMPADÃO DE CARNE (com arroz e queijo) ^{1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	PRATO	RISSÓIS DE PESCADA COM ARROZ DE LEGUMES ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	PRATO	COZIDO À PORTUGUESA ^{1,5,6,8,10,11,12}	PRATO	PEIXE (migas de balcahu) À BRÁS ^{3,4,5,6}	PRATO	FRANGO ASSADO COM ARROZ BRANCO E BATATA FRITA ^{5,6}
DIETA GERAL	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM COUVE FLOR E CENOURA COZIDA	DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E GRELOS COZIDOS ⁴	DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO ASSADA AO NATURAL COM COUVE FLOR COZIDA	DIETA GERAL	SALADINHA DE PESCADA (ervilha batata e cenoura) ⁴	DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO ASSADO AO NATURAL COM JULIANA DE LEGUMES COZIDA
DIETA CELÍACA	BIFE DE FRANGO GRELHADO ARROZ DE CENOURA	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E GRELOS COZIDOS ⁴	DIETA CELÍACA	PERNA DE FRANGO ASSADA AO NATURAL COM ESPARGUETE SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	SALADINHA DE PESCADA (ervilha batata e cenoura) ⁴	DIETA CELÍACA	PERNA DE FRANGO ASSADO AO NATURAL ARROZ BRANCO E JULIANA DE LEGUMES COZIDA
VEGETARIANA	COTOVELINHOS ESTUFADOS COM VEGETAIS (cenoura, feijão verdem courgette e abóbora)	VEGETARIANA	ARROZ COM SEITAN E LEGUMES (cenoura, milho e ervilhas)	VEGETARIANA	PILAF DE LEGUMES (arroz, alho francês, milho, lentilhas, cenoura, feijão verde e courgette)	VEGETARIANA	HAMBURGUER DE FEIJÃO PRETO COM MACARRÃO AO ALHINHO	VEGETARIANA	SALADA DE LEGUMES GRELHADOS (base de alface - cebola, beringela, courgette e pão torrado) COM GRÃO DE BICO
VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	GELATINA DE AROMAS ^{1,3,6,7,8}	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 5									
27/nov		28/nov		29/nov		30/nov			
SOPA	CREME DE ABÓBORA	SOPA	SOPA DE ESPINAFRES	SOPA	CANJA (com massa couscous) ^{1,3,7}	SOPA	SOPA DE ALHO FRANCÊS		
PRATO	SALADINHA DE ATUM COM BATATA E CENOURA ^{4,5,6}	PRATO	ESPARGUETE À BOLONHESA ^{1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	PRATO	SOLHA COM ARROZ DE TOMATE E PIMENTOS ^{1,3,5,6}	PRATO	FRANGO ASSADO COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,7}		
DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES COZIDOS ⁴	DIETA GERAL	BIFE DE PERU GRELHADO COM FEIJÃO VERDE E CENOURA COZIDA	DIETA GERAL	SOLHA ⁴ GRELHADA COM FEIJÃO VERDE COZIDO	DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO GRELHADO COM COUVE DE BRUXELAS COZIDAS		
DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES COZIDOS ⁴	DIETA CELÍACA	BIFE DE PERU GRELHADO COM ESPARGUETE SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	SOLHA GRELHADA COM BATATA ASSADA ⁴	DIETA CELÍACA	FRANGO CORADO AO NATURAL COM ARROZ BRANCO		
VEGETARIANA	PATANISCAS DE LEGUMES (milho, cenoura e pimentos verdes) COM ARROZ DE ERVILHAS	VEGETARIANA	MASSA ESPIRAL COM COGUMELOS E LEGUMES (cenoura, feijão verde e alho francês)	VEGETARIANA	SALTEADO DE LEGUMES (alho francês, couve flor e couve bruxelas, e cenoura) COM ARROZ BRANCO	VEGETARIANA	GRÃO ESTUFADO COM LEGUMES (couve lombardo, ervilhas, brócolos e courgette) COM BATATA COZIDA		
VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA		
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	IOGURTE DE AROMAS ⁷		

Alérgenos:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Feixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfites; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

NOTA: Dieta sem Glúten

NOTA: Diariamente está disponível uma variedade de pão¹

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.