



PLANO DE EMENTA

COLÉGIO MIRAMAR

SETEMBRO 2020

Semana 36										
01/set		02/set			03/set			04/set		
Semana 37										
07/set		08/set			09/set			10/set		11/set
Semana 38										
14/set		15/set			16/set			17/set		18/set
SOPA	CREME DE CENOURA COM MASSINHAS	SOPA	FEIJÃO BRANCO COM ESPINAFRES	SOPA	PRIMAVERA	SOPA	CANJA DE GALINHA	SOPA	AGRIÃO	
PRATO	ROLO DE CARNE NO FORNO COM ESPARGUETE	PRATO	BACALHAU ESPIRITUAL	PRATO	CARNE PORCO ASSADA COM BATATA A PADEIRO	PRATO	RISSÓIS DE PESCADA COM ARROZ DE PIMENTOS	PRATO	ARROZ DE PATO	
DIETA GERAL	VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	FILETES NO FORNO COM MOLHO DE LIMÃO E ARROZ DE CENOURA	DIETA GERAL	FRANGO NO FORNO COM MASSA ESPIRAL	DIETA GERAL	PEIXE BOBO COZIDO COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	BIFINHOS DE FRANGO GRELHADOS COM ARROZ DE LEGUMES	
DIETA CELÍACA	VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	FILETES NO FORNO COM MOLHO DE LIMÃO E ARROZ DE CENOURA	DIETA CELÍACA	FRANGO NO FORNO COM MASSA ESPIRAL SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	PEIXE BOBO COZIDO COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	BIFINHOS DE FRANGO GRELHADOS COM ARROZ DE LEGUMES	
VEGETARIANA	SOJA ESTUFADA COM LEGUMES	VEGETARIANA	ARROZ DE COGUMELOS, COM ERVILHAS, LOMBARDO E BRÓCOLOS	VEGETARIANA	RANCHO VEGETARIANO	VEGETARIANA	ARROZ DE LENTILHAS COM CENOURA, MILHO E LEGUMES SALTEADOS	VEGETARIANA	FAVAS GUIADAS COM CENOURA, MILHO E COUVE-FLOR	
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	GELADO / FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	
Semana 39										
21/set		22/set			23/set			24/set		25/set
SOPA	NABIÇA	SOPA	FEIJÃO-VERDE	SOPA	ALHO-FRANCÊS	SOPA	SALÓIA	SOPA	ABÓBORA	
PRATO	MASSINHA DE PEIXE COM DELICIAS DO MAR	PRATO	JARDINEIRA DE CARNES	PRATO	PESCADA FRITA COM ARROZ DE FEIJÃO	PRATO	FRANGO NO FORNO COM ESPARGUETE AO ALHINHO	PRATO	TINTUREIRA DE COENTRADA	
DIETA GERAL	SOLHA GRELHADA COM ARROZ DE LEGUMES	DIETA GERAL	VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	FRANGO COZIDO COM ARROZ BRANCO	DIETA GERAL	TINTUREIRA COZIDA COM MOLHO DE CENOURA E PURÉ DE BATATA	
DIETA CELÍACA	SOLHA GRELHADA COM ARROZ DE LEGUMES	DIETA CELÍACA	VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	FRANGO COZIDO COM ARROZ BRANCO	DIETA CELÍACA	TINTUREIRA COZIDA COM MOLHO DE CENOURA E PURÉ DE BATATA	
VEGETARIANA	STROGONOFF DE LEGUMES	VEGETARIANA	COGUMELOS, CURGETE, COUVE BRUXELAS, CENOURA RIPADA COM BATATA	VEGETARIANA	EMPADÃO DE LEGUMES	VEGETARIANA	ESPARGUETE COM MISTURA CHINESA	VEGETARIANA	SALADA DE LEGUMES	
VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	DOCE / FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	QUEQUE / FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	
Semana 40										
28/set		29/set			30/set					
SOPA	CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS	SOPA	NABIÇA	SOPA	CALDO-VERDE					
PRATO	ALMÔNDEGAS DE AVES COM ESPARGUETE	PRATO	DOURADINHOS / CALAMARES COM ARROZ ALEGRE	PRATO	CARNE PORCO À PORTUGUESA					
DIETA GERAL	VITELA COZIDA COM ARROZ DE ERVILHAS	DIETA GERAL	PEIXE BOBO GRELHADO COM BATATA COZIDA	DIETA GERAL	ESPETADA DE PERU GRELHADA COM ARROZ DE CENOURA					
DIETA CELÍACA	VITELA COZIDA COM ARROZ DE ERVILHAS	DIETA CELÍACA	PEIXE BOBO GRELHADO COM BATATA COZIDA	DIETA CELÍACA	ESPETADA DE PERU GRELHADA COM ARROZ DE CENOURA					
VEGETARIANA	ESTUFADO DE COGUMELOS COM TOMATE, FEIJÃO-VERDE E ARROZ DE ERVILHAS	VEGETARIANA	JARDINEIRA DE LEGUMES	VEGETARIANA	SOJA ESTUFADA COM LEGUMES					
VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA					
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA					

Alergênicos: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos.

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergênicos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confecção, consulte o responsável da unidade para mais informações.