



PLANO DE EMENTA

COLÉGIO MIRAMAR

OUTUBRO 2020

Semana 40									
			01/out		02/out				
			SOPA	CALDO-VERDE	SOPA	CREME DE CENOURA			
			PRATO	BACALHAU ESPIRITUAL	PRATO	BIFINHOS DE PORCO COM COGUMELOS E MASSA TAGLIATELLI			
			DIETA GERAL	SOLHA GRELHADA COM BATATA COZIDA	DIETA GERAL	ESCALOPES DE FRANGO GRELHADOS COM ARROZ			
			DIETA CELÍACA	SOLHA GRELHADA COM BATATA COZIDA	DIETA CELÍACA	ESCALOPES DE FRANGO GRELHADOS COM MASSA SEM GLÚTEN			
			VEGETARIANA	SALADA DE FEIJÃO MANTEIGA COM MASSA, BRÓCOLOS E ABOBORA SALTEADA	VEGETARIANA	SEITAN AGRIDOCE COM LEGUMES			
			VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA			
			SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA			
Semana 41									
05/out		06/out		07/out		08/out		09/out	
	SOPA	JULIANA DE LEGUMES	SOPA	FEIJÃO COM COUVE PORTUGUESA	SOPA	CREME DE CENOURA	SOPA	HORTALIÇA COM MASSA CORTADA	
	PRATO	EMPADÃO DE ATUM (ARROZ)	PRATO	CARIL DE FRANGO COM ARROZ	PRATO	BACALHAU À BRÁS	PRATO	FEBRAS DE PORCO GRELHADAS COM ARROZ	
	DIETA GERAL	PEIXE ESPADA GRELHADO COM BATATA COZIDA	DIETA GERAL	CARNE VACA ESTUFADA À BÚLGARA	DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA	DIETA GERAL	PERNA DE PERU ESTUFADA COM MASSA FARFALLE	
	DIETA CELÍACA	PEIXE ESPADA GRELHADO COM BATATA COZIDA	DIETA CELÍACA	CARNE VACA ESTUFADA À BÚLGARA	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA	DIETA CELÍACA	PERNA DE PERU ESTUFADA COM MASSA FARFALLE SEM GLÚTEN	
	VEGETARIANA	PANADINHOS DE TOFU COM ARROZ E FEIJÃO-VERDE	VEGETARIANA	LASANHA DE ESPINAFRES	VEGETARIANA	SALADA DE QUINOA COM FEIJÃO-FRADE, BRÓCOLOS E COUVE-FLORES	VEGETARIANA	ERVILHAS GUIADAS COM OVO ESCALFADO	
	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	QUEQUES / FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	
Semana 42									
12/out		13/out		14/out		15/out		16/out	
SOPA	CANJA DE GALINHA	SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA	CREME DE ABÓBORA	SOPA	BRÓCOLOS	SOPA	LOMBARDO
PRATO	FILETES COM MOLHO DE CENOURA E ARROZ ERVILHAS	PRATO	ALMÔNDEGAS ESTUFADAS EM MOLHO DE TOMATE COM ESPARGUETE	PRATO	BACALHAU COM NATAS	PRATO	FEIJOADA À BRASILEIRA	PRATO	ARROZ MALANDRINHO DE MOLUSCOS
DIETA GERAL	FILETE AO NATURAL COM BATATA E CENOURA	DIETA GERAL	BIFINHOS DE PERU GRELHADOS COM ARROZ DE CENOURA	DIETA GERAL	PESCADA ASSADA NO FORNO COM BATATA E CENOURA	DIETA GERAL	CARNE DE VACA ESTUFADA COM MASSA PENNE	DIETA GERAL	CARAPUS GRELHADOS COM BATATA COZIDA
DIETA CELÍACA	FILETE AO NATURAL COM BATATA E CENOURA	DIETA CELÍACA	BIFINHOS DE PERU GRELHADOS COM ARROZ DE CENOURA	DIETA CELÍACA	PESCADA ASSADA NO FORNO COM BATATA E CENOURA	DIETA CELÍACA	CARNE DE VACA ESTUFADA COM MASSA PENNE SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	CARAPUS GRELHADOS COM BATATA COZIDA
VEGETARIANA	CUSCUZ COM LEGUMES	VEGETARIANA	EMPADÃO DE ERVILHAS COM ESPINAFRES, CURGETE E COGUMELOS	VEGETARIANA	SEITAN DE ESCABECHE COM BATATA COZIDA	VEGETARIANA	RANCHO VEGETARIANO	VEGETARIANA	HAMBÚRGUER DE QUINOA COM MASSA LINGUINE
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 42									
19/out		20/out		21/out		22/out		23/out	
SOPA	CREME DE CENOURA COM AGRIÃO	SOPA	NABIÇAS	SOPA	CREME DE ERVILHAS	SOPA	FEIJÃO-VERDE	SOPA	CALDO-VERDE
PRATO	ESPARGUETE À BOLONHESA	PRATO	SALADA DE ATUM COM FEIJÃO-FRADE, BATATA E OVO	PRATO	ARROZ DE AVES NO FORNO	PRATO	PEIXE GRATINADO COM ESPINAFRES E CENOURA	PRATO	STROGONOFF DE VITELA
DIETA GERAL	VITELA COZIDA COM LEGUMES	DIETA GERAL	RED-FISH COZIDO COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO CORADA COM ESPARGUETE	DIETA GERAL	FILETES NO FORNO COM SUMO DE LIMÃO E ARROZ DE CENOURA	DIETA GERAL	VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES
DIETA CELÍACA	VITELA COZIDA COM LEGUMES	DIETA CELÍACA	RED-FISH COZIDO COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	PERNA DE FRANGO CORADA COM ESPARGUETE SEM GLÚTEN	DIETA CELÍACA	FILETES NO FORNO COM SUMO DE LIMÃO E ARROZ DE CENOURA	DIETA CELÍACA	VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES
VEGETARIANA	ESTUFADO DE ERVILHAS COM COUVE-FLORES	VEGETARIANA	FAVAS GUIADAS COM LEGUMES	VEGETARIANA	ALHO-FRANCÊS À BRÁS	VEGETARIANA	LASANHA DE TOFU E LEGUMES	VEGETARIANA	SOJA ESTUFADA COM LEGUMES, LEITE DE COCO E AÇAFRÃO
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	IOGURTE / FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 43									
26/out		27/out		28/out		29/out		30/out	
SOPA	JULIANA	SOPA	CAMPONESA	SOPA	GRÃO COM HORTALIÇA	SOPA	TOMATE	SOPA	AGRIÃO
PRATO	RISSÓIS DE PESCADA COM ARROZ DE CENOURA	PRATO	ROLO DE CARNE COM ESPARGUETE	PRATO	CARAPUS GRELHADOS COM MOLHO À ESPANHOLA	PRATO	HAMBÚRGUER GRELHADO COM ARROZ DE LEGUMES	PRATO	PEIXE ESPADA FRITO COM AÇORDA
DIETA GERAL	SOLHA GRELHADA COM BATATA E CURGETE COZIDAS	DIETA GERAL	FRANGO COZIDO COM ARROZ BRANCO	DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA	DIETA GERAL	PEITO DE PERU ASSADO SIMPLES COM MASSA FARFALLE	DIETA GERAL	PEIXE ESPADA NO FORNO COM MOLHO DE LIMÃO E BATATA COZIDA
DIETA CELÍACA	SOLHA GRELHADA COM BATATA E CURGETE COZIDAS	DIETA CELÍACA	FRANGO COZIDO COM ARROZ BRANCO	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA	DIETA CELÍACA	PEITO DE PERU ASSADO SIMPLES COM MASSA FARFALLE	DIETA CELÍACA	PEIXE ESPADA NO FORNO COM MOLHO DE LIMÃO E BATATA COZIDA
VEGETARIANA	ESTUFADO DE LENTILHAS	VEGETARIANA	SOJA GUIADA COM COGUMELOS, PIMENTOS E BATATAS	VEGETARIANA	FAVAS SALTEADAS COM COGUMELOS E CENOURA	VEGETARIANA	JARDINEIRA DE LEGUMES	VEGETARIANA	MIX DE LEGUMES CHINÊS COM MASSA PENNE
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 / 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.