



PLANO DE EMENTA
COLÉGIO MIRAMAR

NOVEMBRO | 2020

| Semana 45 | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|---------------|---|---------------|---|---------------|---|---------------|--|--------|--|
| 02/nov | | 03/nov | | 04/nov | | 05/nov | | 06/nov | | 06/nov | |
| SOPA | LEGUMES | SOPA | FEIJÃO COM HORTALIÇA | SOPA | CENOURA | SOPA | CREME DE ALHO-FRANCÊS | SOPA | CALDO-VERDE | | |
| PRATO | MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM BATATA | PRATO | FRANGO ESTUFADO À CAÇADOR COM ARROZ | PRATO | BACALHAU COM NATAS | PRATO | ESPARGUETE À BOLONHESA | PRATO | DOURADINHOS COM ARROZ DE TOMATE | | |
| DIETA GERAL | PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES | DIETA GERAL | FRANGO COZIDO COM BATATA E LEGUMES | DIETA GERAL | BADEJO COZIDO COM LEGUMES | DIETA GERAL | VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES | DIETA GERAL | SOLHA GRELHADA COM BATATA COZIDA | | |
| DIETA CELÍACA | PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES | DIETA CELÍACA | FRANGO COZIDO COM BATATA E LEGUMES | DIETA CELÍACA | BADEJO COZIDO COM LEGUMES | DIETA CELÍACA | VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES | DIETA CELÍACA | SOLHA GRELHADA COM BATATA COZIDA | | |
| VEGETARIANA | RANCHO VEGETARIANO | VEGETARIANA | RATATOUILLE DE LEGUMES COM QUINOA E LENTILHAS | VEGETARIANA | ESTUFADO DE LENTILHAS | VEGETARIANA | JARDINEIRA SOJA | VEGETARIANA | SALADA DE FEIJÃO MANTEIGA COM MASSA, BRÓCOLOS E ABÓBORA SALTEADA | | |
| 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 | SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA | | |
| Semana 46 | | | | | | | | | | | |
| 09/nov | | 10/nov | | 11/nov | | 12/nov | | 13/nov | | 13/nov | |
| SOPA | CREME DE LEGUMES | SOPA | ABÓBORA COM AGRIÃO | SOPA | CALDO VERDE | SOPA | GRÃO COM NABIÇA | SOPA | ESPINAFRES | | |
| PRATO | ALMÔNDÉGAS DE AVES COM MOLHO DE TOMATE E ESPARGUETE | PRATO | MASSA TAGLIATELLI COM SALMÃO | PRATO | GRELHADA MISTA (SALSICHA TOSCANA, ENTREMEADA, FEBRA) COM FEIJÃO PRETO E ARROZ | PRATO | POTAS ESTUFADAS COM ARROZ | PRATO | PERNA DE PERU ASSADA COM BATATA À PADEIRO | | |
| DIETA GERAL | CARNE DE VACA COZIDA COM ARROZ DE SALSA | DIETA GERAL | SALMÃO GRELHADO COM BATATA COZIDA | DIETA GERAL | BIFINHOS DE FRANGO GRELHADOS COM ARROZ DE ERVILHAS | DIETA GERAL | PESCADA COZIDA COM BATATA | DIETA GERAL | ESPETADA DE PERU GRELHADA COM MASSA FARFALLE | | |
| DIETA CELÍACA | CARNE DE VACA COZIDA COM ARROZ DE SALSA | DIETA CELÍACA | SALMÃO GRELHADO COM BATATA COZIDA | DIETA CELÍACA | BIFINHOS DE FRANGO GRELHADOS COM ARROZ DE ERVILHAS | DIETA CELÍACA | PESCADA COZIDA COM BATATA | DIETA CELÍACA | ESPETADA DE PERU GRELHADA COM MASSA FARFALLE SEM GLÚTEN | | |
| VEGETARIANA | CHANFANA DE SEITAN | VEGETARIANA | MASSINHA SICILIANA COM GRÃO, TOMATE E AZEITONAS | VEGETARIANA | LASANHA DE ESPINAFRES | VEGETARIANA | HAMBÚRGUER VEGETARIANO COM MASSA PENNE | VEGETARIANA | ERVILHAS GUIADAS COM OVO ESCALFADO | | |
| 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 | QUEQUES/FRUTA DA ÉPOCA | SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA | | |
| Semana 47 | | | | | | | | | | | |
| 16/nov | | 17/nov | | 18/nov | | 19/nov | | 20/nov | | 20/nov | |
| SOPA | CREME DE CURGETE COM HORTALIÇA | SOPA | CAMPONESA | SOPA | CREME DE ESPINAFRES | SOPA | CREME DE CENOURA | SOPA | ALHO-FRANCÊS | | |
| PRATO | SALADA DE ATUM COM FEIJÃO-FRADE (QUENTE) | PRATO | HAMBÚRGUER COM QUEIJO E ARROZ DE LEGUMES | PRATO | PASTÉIS DE BACALHAU COM ARROZ DE TOMATE | PRATO | CARNE DE PORCO ASSADA COM CASTANHAS E BATATA SALTEADA | PRATO | MASSADA DE PEIXE | | |
| DIETA GERAL | ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E LEGUMES | DIETA GERAL | VITELA COZIDA COM ARROZ DE LEGUMES | DIETA GERAL | BADEJO COZIDO COM BATATA E LEGUMES | DIETA GERAL | FRANGO COZIDO COM ARROZ DE CENOURA | DIETA GERAL | PEIXE ESPADA GRELHADO COM BATATA COZIDA | | |
| DIETA CELÍACA | ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E LEGUMES | DIETA CELÍACA | VITELA COZIDA COM ARROZ DE LEGUMES | DIETA CELÍACA | BADEJO COZIDO COM BATATA E LEGUMES | DIETA CELÍACA | FRANGO COZIDO COM ARROZ DE CENOURA | DIETA CELÍACA | PEIXE ESPADA GRELHADO COM BATATA COZIDA | | |
| VEGETARIANA | MACARRONADA DE TOFU | VEGETARIANA | GRÃO NO FORNO COM ABÓBORA, COENTROS E ARROZ | VEGETARIANA | CUSCUZ COM LEGUMES | VEGETARIANA | SEITAN DE ESCABECHE COM BATATA COZIDA | VEGETARIANA | EMPADÃO DE LENTILHAS | | |
| 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 48 | | | | | | | | | | | |
| 23/nov | | 24/nov | | 25/nov | | 26/nov | | 27/nov | | 27/nov | |
| SOPA | CANJA DE GALINHA | SOPA | FEIJÃO-VERDE | SOPA | NABIÇAS | SOPA | ABÓBORA COM ESPINAFRES | SOPA | CALDO-VERDE | | |
| PRATO | CROQUETES DE CARNE COM ARROZ DE TOMATE | PRATO | BACALHAU À BRÁS | PRATO | LASANHA DE CARNE | PRATO | ARROZ DE TENTÁCULOS DE POTA | PRATO | CARNE DE PORCO À PORTUGUESA | | |
| DIETA GERAL | FRANGO COZIDO COM BATATA E LEGUMES | DIETA GERAL | CARAPUS GRELHADOS COM BATATA COZIDA | DIETA GERAL | ESCALOPES DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO | DIETA GERAL | PESCADA COZIDA COM BATATA | DIETA GERAL | HAMBÚRGUER GRELHADO COM MASSA FUSILLI | | |
| DIETA CELÍACA | FRANGO COZIDO COM BATATA E LEGUMES | DIETA CELÍACA | CARAPUS GRELHADOS COM BATATA COZIDA | DIETA CELÍACA | ESCALOPES DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO | DIETA CELÍACA | PESCADA COZIDA COM BATATA | DIETA CELÍACA | HAMBÚRGUER GRELHADO COM MASSA FUSILLI SEM GLÚTEN | | |
| VEGETARIANA | CARIL DE ERVILHAS, CENOURA E COUVE-FLOR | VEGETARIANA | SEITAN AGRIDOCE | VEGETARIANA | GUISADO DE FEIJÃO E LEGUMES | 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 49 | | | | | | | | | | | |
| 30/nov | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

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.