



PLANO DE EMENTA

COLÉGIO MIRAMAR

DEZEMBRO | 2020

Semana 49									
01/dez		02/dez		03/dez		04/dez			
	SOPA	FEIJÃO-VERDE		SOPA	CREME DE ALHO-FRANCÊS		SOPA	ERVILHAS COM ABÓBORA	
	PRATO	MASSA TAGLIATELLI COM SALMÃO		PRATO	FRANGO ASSADO NO FORNO COM MASSA AO ALHINHO		PRATO	BACALHAU ESPIRITUAL	
	DIETA GERAL	SALMÃO GRELHADO COM BATATA COZIDA		DIETA GERAL	FRANGO COZIDO COM BATATA E LEGUMES		DIETA GERAL	SOLHA GRELHADA COM BATATA COZIDA	
	DIETA CELÍACA	SALMÃO GRELHADO COM BATATA COZIDA		DIETA CELÍACA	FRANGO COZIDO COM BATATA E LEGUMES		DIETA CELÍACA	SOLHA GRELHADA COM BATATA COZIDA	
	VEGETARIANA	CUSCUZ AROMÁTICO COM FEIJÃO PRETO E TOMATE ASSADO		VEGETARIANA	RATATOUILLE DE LEGUMES COM QUINOA E LENTILHAS		VEGETARIANA	MASSINHA SICILIANA COM GRÃO, TOMATE E AZEITONAS	
	VERDURA	SALADA MISTA		VERDURA	SALADA MISTA		VERDURA	SALADA MISTA	
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		SOBREMESA	QUEQUES / FRUTA DA ÉPOCA		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	
Semana 50									
07/dez		08/dez		09/dez		10/dez		11/dez	
	SOPA	CREME DE ABÓBORA COM PÃO TORRADO		SOPA	CANJA DE GALINHA		SOPA	FEIJÃO-BRANCO COM COUVE PORTUGUESA	
	PRATO	SALSICHAS FRESCAS EM LOMBARDO COM PURÉ DE BATATA		PRATO	FEIJOADA DE MOLUSCOS COM ARROZ BRANCO		PRATO	CARNE DE PORCO À PORTUGUESA	
	DIETA GERAL	PEITO DE FRANGO GRELHADO COM MOLHO DE LIMÃO E ARROZ DE MANTEIGA		DIETA GERAL	CARAPAU GRELHADO COM BATATA COZIDA		DIETA GERAL	VITELA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	
	DIETA CELÍACA	PEITO FRANGO GRELHADO COM MOLHO DE LIMÃO E ARROZ DE MANTEIGA		DIETA CELÍACA	CARAPAU GRELHADO COM BATATA COZIDA		DIETA CELÍACA	VITELA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	
	VEGETARIANA	LASANHA DE ESPINAFRES		VEGETARIANA	CUSCUZ COM LEGUMES		VEGETARIANA	SOJA ESTUFADA COM LEGUMES, LEITE DE COCO E AÇAFRÃO	
	VERDURA	SALADA MISTA		VERDURA	SALADA MISTA		VERDURA	SALADA MISTA	
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		SOBREMESA	GELADO / FRUTA DA ÉPOCA		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	
Semana 51									
14/dez		15/dez		16/dez		17/dez		18/dez	
SOPA	CREME DE CURGETE COM HORTALIÇA	SOPA	AVELUDADO DE CENOURA COM ERVILHAS	SOPA	SOPA DE PEIXE	SOPA	ALHO-FRANCÊS	SOPA	CALDO-VERDE
PRATO	MASSINHA DE PEIXE E DELICIAS MAR E HORTELÃ	PRATO	ALMÔNDEGAS ESTUFADAS COM MOLHO TOMATE COM MASSA TAGLIATELLE	PRATO	CARAPAUZINHOS FRITOS COM AÇORDA DE COENTROS	PRATO	RANCHO À MODA DE VISEU	PRATO	BACALHAU À BRÁS
DIETA GERAL	ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	FRANGO COZIDO COM ARROZ DE CENOURA	DIETA GERAL	BADEJO COZIDO COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	PEIXE ESPADA GRELHADO COM BATATA E LEGUMES
DIETA CELÍACA	ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	FRANGO COZIDO COM ARROZ DE CENOURA	DIETA CELÍACA	BADEJO COZIDO COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	PEIXE ESPADA GRELHADO COM BATATA E LEGUMES
VEGETARIANA	ERVILHAS GUIADAS COM ABÓBORA, MILHO, BATATA COZIDA E ERVAS AROMÁTICAS	VEGETARIANA	GRÃO NO FORNO COM TOMATE, COENTROS E ARROZ	VEGETARIANA	SEITAN DE ESCABECHE COM BATATA COZIDA	VEGETARIANA	SOJA GUIADA COM COGUMELOS, TOMATE, LOMBARDO E BATATA	VEGETARIANA	EMPADÃO DE LEGUMES
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 / FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 52									
21/dez		22/dez		23/dez		24/dez		25/dez	
SOPA	JULIANA	SOPA	CREME ERVILHAS	SOPA	ALHO-FRANCÊS				
PRATO	COQ AU VIN (FRANGO GUIADO COM COGUMELOS CEBOLINHA E VINHO) COM MASSA LINGUINE	PRATO	SOLHA AU MEUNIER COM ARROZ DE FORNO	PRATO	BACALHAU COZIDO COM BATATA, GRÃO E LEGUMES COZIDOS				
DIETA GERAL	FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE COENTROS	DIETA GERAL	SOLHA GRELHADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	DIETA GERAL	BACALHAU COZIDO COM BATATA, GRÃO E LEGUMES COZIDOS				
DIETA CELÍACA	FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE COENTROS	DIETA CELÍACA	SOLHA GRELHADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	BACALHAU COZIDO COM BATATA, GRÃO E LEGUMES COZIDOS				
VEGETARIANA	RATATOUILLE DE LEGUMES COM MILLET E ERVILHAS	VEGETARIANA	SEITAN AGRIDOCE	VEGETARIANA	LASANHA DE TOFU E LEGUMES				
VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA				
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	DOCE / FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	DOCE / FRUTA DA ÉPOCA				
Semana 53									
28/dez		29/dez		30/dez		31/dez			

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.