



PLANO DE EMENTA

JANEIRO | 2021

COLÉGIO MIRAMAR

Semana 1									
04/jan		05/jan		06/jan		07/jan		08/jan	
SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA	CALDO-VERDE	SOPA	FEIJÃO-VERMELHO E LEGUMES	SOPA	CREME DE COUVE-FLORES COM COENTROS	SOPA	ALHO-FRANCÊS
PRATO	RISSÓIS DE MARISCO COM ARROZ DE LEGUMES	PRATO	ROLO DE CARNE NO FORNO COM MOLHO DE MOSTARDA E ESPARGUETE	PRATO	TINTUREIRA ESTUFADA COM MOLHO DE TOMATE, PÃO TORRADO E BATATA COZIDA	PRATO	FRANGO NO FORNO COM MOLHO DE CITRINOS E ARROZ DE CENOURA	PRATO	BACALHAU À BRÁS
DIETA GERAL	CARAPAU GRELHADO COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	VITELA COZIDA COM ARROZ BRANCO	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 CELÍACA	CARAPAU GRELHADO COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	VITELA COZIDA COM ARROZ BRANCO	DIETA CELÍACA	ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	FRANGO COZIDO COM ARROZ DE CENOURA	DIETA CELÍACA	BADEJO COZIDO COM BATATA E LEGUMES
VEGETARIANA	CARIL DE LENTILHAS E LEGUMES	VEGETARIANA	ESTUFADO DE GRÃO COM ESPINAFRES E ABÓBORA	VEGETARIANA	PAELLA VEGETARIANA (ARROZ ESTUFADO COM AÇAFRÃO, ERVILHAS, SOJA, PIMENTOS)	VEGETARIANA	JARDINEIRA DE SOJA (ERVILHAS, FEIJÃO-VERDE, CENOURA)	VEGETARIANA	SALADA DE QUINOA COM FEIJÃO-PRETO, CURGETE E BRÓCOLOS
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	QUEQUE / FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 2									
11/jan		12/jan		13/jan		14/jan		15/jan	
SOPA	LOMBARDO	SOPA	CANJA DE GALINHA	SOPA	AGRIÃO	SOPA	FEIJÃO-VERDE	SOPA	ESPINAFRES
PRATO	HAMBÚRGUER DE VACA COM MOLHO DE QUEIJO E ESPARGUETE	PRATO	SALADA DE ATUM (QUENTE) COM FEIJÃO-FRADE E OVO	PRATO	CARNE DE PORCO ASSADA COM ABACAXI E BATATA CORADA	PRATO	MASSADA DE BACALHAU COM COENTROS	PRATO	ARROZ DE AVES NO FORNO À MODA ANTIGA, COM CHOURIÇO
DIETA GERAL	VITELA COZIDA COM ARROZ DE ERVILHAS	DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA	DIETA GERAL	CARAPAU GRELHADO COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	ESPETADA DE PERU GRELHADA COM ARROZ DE ERVILHAS
DIETA CELÍACA	VITELA COZIDA COM ARROZ DE ERVILHAS	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	FRANGO GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA	DIETA CELÍACA	CARAPAU GRELHADO COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	ESPETADA DE PERU GRELHADA COM ARROZ DE ERVILHAS
VEGETARIANA	MASSADA SALTEADA COM LENTILHAS E LEGUMES (COGUMELOS, BRÓCOLOS, MILHO)	VEGETARIANA	ERVILHAS GUISADA COM CENOURA E ARROZ BRANCO	VEGETARIANA	CURGETE GRATINADA COM TOMATE E COGUMELOS	VEGETARIANA	FEIJOADA DA HORTA	VEGETARIANA	CUSCUZ AROMÁTICO COM 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	GELADO / FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 3									
18/jan		19/jan		20/jan		21/jan		22/jan	
SOPA	AVELUDADO DE CENOURA	SOPA	JULIANA DE LEGUMES	SOPA	NABIÇAS	SOPA	CENOURA COM ESPINAFRES	SOPA	HORTALIÇA
PRATO	CALAMARES / DOURADINHOS COM ARROZ DE TOMATE	PRATO	ESPARGUETE À BOLONHESA	PRATO	PEIXE VERMELHO NO FORNO À MONCHIQUE (CEBOLADA E PIMENTOS) COM BATATA CORADA	PRATO	FEIJOADA À BEIRÃ (CARNE DE PORCO, CHISPE, ENTREMEADA, ENCHIDOS E COUVE)	PRATO	LULAS GUISADAS COM ERVILHAS, CENOURA E BATATAS
DIETA GERAL	SOLHA GRELHADA COM ARROZ DE TOMATE	DIETA GERAL	FRANGO COZIDO COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	PEIXE ESPADA GRELHADO COM MOLHO DE LIMÃO E BATATA	DIETA GERAL	VITELA COZIDA COM ARROZ BRANCO E LEGUMES	DIETA GERAL	ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E LEGUMES
DIETA CELÍACA	SOLHA GRELHADA COM ARROZ DE TOMATE	DIETA CELÍACA	FRANGO COZIDO COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	PEIXE ESPADA GRELHADO COM MOLHO DE LIMÃO E BATATA	DIETA CELÍACA	VITELA COZIDA COM ARROZ BRANCO E LEGUMES	DIETA CELÍACA	ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E LEGUMES
VEGETARIANA	RATATOUILLE DE LEGUMES COM MILLET E ERVILHAS	VEGETARIANA	LENTILHAS SALTEADAS À ORIENTAL (MOLHO DE SOJA, PIMENTOS, LOMBARDO, CENOURA)	VEGETARIANA	CUSCUZ COM ALHO-FRANCÊS, CURGETE, MILHO E COGUMELOS	VEGETARIANA	SOJA GUISADA COM COGUMELOS, TOMATE E LOMBARDO	VEGETARIANA	SEITAN À ALENTEJANA (COGUMELOS, COENTROS, BATATA, AZEITONAS)
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 4									
25/jan		26/jan		27/jan		28/jan		29/jan	
SOPA	MINISTRONE	SOPA	CANJA DE GALINHA	SOPA	GRÃO COM AGRIÃO	SOPA	CREME DE COURGETTE	SOPA	SOPA DE PEIXE COM TOMATE
PRATO	CROQUETES DE CARNE COM ARROZ DE LEGUMES	PRATO	MASSA LINGUINE DE ATUM E LEGUMES COM CENOURA, ESPINAFRES, MILHO E QUEIJO	PRATO	MISTA DE CARNES GRELHADAS (SALSICHA TOSCANA, ENTREMEADA, FEBRAS DE PORCO, FRANGO)	PRATO	ARROZ DE MOLUSCOS MALANDRINHO COM COENTROS	PRATO	ARROZ DE PATO
DIETA GERAL	VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	CARAPAU GRELHADO COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	ESCALOPES DE FRANGO GRELHADOS COM ARROZ DE CENOURA	DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	PERU GRELHADO COM ARROZ DE ERVILHAS
DIETA CELÍACA	VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	CARAPAU GRELHADO COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	ESCALOPES FRANGO GRELHADOS COM ARROZ DE CENOURA	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	PERU GRELHADO COM ARROZ DE ERVILHAS
VEGETARIANA	SOJA ESTUFADA COM CURGETE, BERINGELA, CENOURA E MILHO	VEGETARIANA	CHILI VEGETARIANO	VEGETARIANA	LASANHA DE LEGUMES	VEGETARIANA	ESTUFADINHO DE FEIJÃO-BRANCO COM ESPINAFRES E ABÓBORA	VEGETARIANA	RANCHO DE LEGUMES (GRÃO, MASSA, CENOURA, COUVE)
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 / FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

Alergénios: (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 alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.