



## PLANO DE EMENTA

COLÉGIO MIRAMAR

ABRIL | 2021

Semana 14									
05/abr		06/abr		07/abr		08/abr		09/abr	
SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA	CALDO-VERDE	SOPA	FEIJÃO-VERMELHO E LEGUMES	SOPA	AGRIÃO	SOPA	NABIÇA
PRATO	RISSÓIS DE MARISCO COM ARROZ DE LEGUMES	PRATO	FEIJOADA À NORTENHA	PRATO	TINTUREIRA ESTUFADA COM MOLHO DE TOMATE, PÃO TORRADO E BATATA COZIDA	PRATO	CARNE DE PORCO ASSADA COM MOSTARDA E BATATA CORADA	PRATO	SOLHA À SETUBALENSE COM LARANJA
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 GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA	DIETA GERAL	SOLHA GRELHADA 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 GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA	DIETA CELÍACA	SOLHA GRELHADA 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 E PIMENTOS)	VEGETARIANA	CURGETE GRATINADA COM TOMATE E COGUMELOS	VEGETARIANA	PATANISCAS 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	DOCE / FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 15									
12/abr		13/abr		14/abr		15/abr		16/abr	
SOPA	MINISTRONE	SOPA	CANJA DE GALINHA	SOPA	GRÃO COM AGRIÃO	SOPA	CREME DE CURGETE	SOPA	SOPA DE PEIXE COM TOMATE
PRATO	ESPARGUETE À BOLONHESA COM QUEIJO RALADO	PRATO	SALADA DE ATUM (QUENTE) COM FEIJÃO-FRADE E OVO	PRATO	GRELHADA MISTA (SALSICHA TOSCANA, ENTREMEADA, FEBRAS DE PORCO E FRANGO)	PRATO	ARROZ DE MOLUSCOS MALANDRINHO COM COENTROS	PRATO	ARROZ DE AVES NO FORNO À ANTIGA (COM CHOURIÇO)
DIETA GERAL	FRANGO COZIDO COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	PEIXE ESPADA 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	FRANGO COZIDO COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	PEIXE ESPADA GRELHADO COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	ESCALOPES DE FRANGO GRELHADOS COM ARROZ DE CENOURA	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	PERU GRELHADO COM ARROZ DE ERVILHAS
VEGETARIANA	LENTILHAS SALTEADAS À ORIENTAL (MOLHO DE SOJA, PIMENTOS, LOMBARDO E CENOURA)	VEGETARIANA	ERVILHAS GUIADAS COM CENOURA E ARROZ BRANCO	VEGETARIANA	LASANHA DE LEGUMES	VEGETARIANA	ESTUFADINHO DE FEIJÃO-BRANCO COM ESPINAFRES E ABÓBORA	VEGETARIANA	RANCHO DE LEGUMES (GRÃO, MASSA, CENOURA E 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	GELADO / FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 16									
19/abr		20/abr		21/abr		22/abr		23/abr	
SOPA	FEIJÃO-VERDE	SOPA	CREME DE CENOURA COM CURGETE	SOPA	SOPA DE PEIXE COM COENTROS E PÃO TORRADO	SOPA	CALDO-VERDE	SOPA	ERVILHAS
PRATO	MASSINHA DE PEIXE COM HORTELÃ	PRATO	CROQUETES DE CARNE COM ARROZ DE LEGUMES	PRATO	MISTA DE PEIXE FRITO COM AÇORDA	PRATO	FRANGO ASSADO À MEXICANA	PRATO	BACALHAU À BRÁS
DIETA GERAL	CARAPAU GRELHADO COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	PESCADA 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 BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	FRANGO COZIDO COM ARROZ DE CENOURA	DIETA CELÍACA	BADEJO COZIDO COM BATATA E LEGUMES
VEGETARIANA	MASSADA À PRIMAVERA (ERVILHAS, FEIJÃO, MILHO E CENOURA)	VEGETARIANA	SOJA ESTUFADA COM CURGETE, BERINGELA, CENOURA E MILHO	VEGETARIANA	MOUSSAKA DE LENTILHAS, BATATA E BERINGELA	VEGETARIANA	CARIL DE GRÃO COM COUVE-FLORES E CENOURA	VEGETARIANA	LASANHA 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	QUEQUE / FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 17									
26/abr		27/abr		28/abr		29/abr		30/abr	
SOPA	CREME DE ABÓBORA COM COENTROS	SOPA	CANJA DE GALINHA	SOPA	SOPA DA HORTA	SOPA	JULIANA	SOPA	ALHO-FRANCÊS
PRATO	HAMBÚRGUER NO FORNO COM QUEIJO E MASSA ESPARGUETE	PRATO	BACALHAU ESPIRITUAL (PURÉ DE BATATA, NATAS E CENOURA RALADA)	PRATO	ALHEIRA COM OVO, BATATA FRITA E ARROZ	PRATO	ARROZ DO MAR (COM PEIXE VERMELHO E DELÍCIAS DO MAR)	PRATO	RANCHO À NORTENHA (VACA, PORCO, CHISPE, ORELHA, CHOURIÇO, MASSA, BATATA, CENOURA E COUVE)
DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO GRELHADA COM ARROZ DE LEGUMES	DIETA GERAL	ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	ESCALOPES DE FRANGO GRELHADOS COM ARROZ DE ERVILHAS	DIETA GERAL	PEIXE VERMELHO COZIDO COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES
DIETA CELÍACA	PERNA DE FRANGO GRELHADA COM ARROZ DE LEGUMES	DIETA CELÍACA	ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	ESCALOPES DE FRANGO GRELHADOS COM ARROZ DE ERVILHAS	DIETA CELÍACA	PEIXE VERMELHO COZIDO COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES
VEGETARIANA	RATATOUILLE DE LENTILHAS E LEGUMES	VEGETARIANA	JARDINEIRA DE LEGUMES	VEGETARIANA	CUSCUZ AROMÁTICOS COM GRÃO E TOMATE ASSADO	VEGETARIANA	SOJA GUIADA COM COGUMELOS, TOMATE E LOMBARDO	VEGETARIANA	CHANFANA DE SEITAN
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

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.