



PLANO DE EMENTA

COLÉGIO MIRAMAR

MAIO | 2021

Semana 18									
03/mai		04/mai		05/mai		06/mai		07/mai	
SOPA	CREME DE ERVILHAS	SOPA	HORTA	SOPA	ALHO-FRANCÊS	SOPA	CREME DE COUVE-FLÔR COM COENTROS	SOPA	PEIXE COM PÃO TORRADO
PRATO	CALAMARES/DOURADINHOS COM ARROZ DE PIMENTOS	PRATO	GUISADO DE PORCO COM GRÃO, CHOURIÇO E MACARRONETE	PRATO	LASANHA DE SALMÃO E LEGUMES	PRATO	FRANGO NO FORNO COM MOLHO DE CITRINOS, ERVAS AROMÁTICAS E ARROZ DE CENOURA	PRATO	BACALHAU À BRÁS
DIETA GERAL	CARAPAU GRELHADO COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	CARNE DE VACA COZIDA COM ALHO-FRANCÊS E ESPARGUETE	DIETA GERAL	SALMÃO GRELHADO COM MOLHO DE LIMÃO E BATATA COZIDA	DIETA GERAL	FRANGO COZIDO COM ARROZ DE CENOURA	DIETA GERAL	SOLHA GRELHADA COM BATATA E LEGUMES
DIETA CELÍACA	CARAPAU GRELHADO COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	CARNE DE VACA COZIDA COM ALHO-FRANCÊS E ESPARGUETE	DIETA CELÍACA	SALMÃO GRELHADO COM MOLHO DE LIMÃO E BATATA COZIDA	DIETA CELÍACA	FRANGO COZIDO COM ARROZ DE CENOURA	DIETA CELÍACA	SOLHA GRELHADA COM BATATA E LEGUMES
VEGETARIANA	CARIL DE LENTILHAS COM ESPINAFRES E COUVE-FLÔR	VEGETARIANA	GRÃO NO FORNO COM ABÓBORA, NATAS E COENTROS	VEGETARIANA	ALHO-FRANCÊS À BRÁS	VEGETARIANA	JARDINEIRA DE SOJA COM ERVILHAS, FEIJÃO-VERDE E CENOURA	VEGETARIANA	FAVAS SALTEADAS COM COGUMELOS E CENOURA
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 19									
10/mai		11/mai		12/mai		13/mai		14/mai	
SOPA	JULIANA	SOPA	CANJA DE GALINHA	SOPA	AVELUDADO DE CENOURA	FERIADO		SOPA	ABÓBORA COM PÃO TORRADO
PRATO	ROLO DE CARNE NO FORNO COM MOLHO DE FARINHEIRA E ESPARGUETE	PRATO	BACALHAU COM NATAS	PRATO	ISCAS DE CEBOLADA COM BATATA COZIDA	FERIADO		PRATO	ARROZ DE CARNE À LAVRADOR (COM PORCO, FRANGO, CHOURIÇO, FEIJÃO E COUVE LOMBARDA)
DIETA GERAL	CARNE DE VACA COZIDA COM ARROZ DE LEGUMES	DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	FRANGO GRELHADO COM ESPARGUETE	FERIADO		DIETA GERAL	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA
DIETA CELÍACA	CARNE DE VACA COZIDA COM ARROZ DE LEGUMES	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	FRANGO GRELHADO COM ESPARGUETE	FERIADO		DIETA CELÍACA	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA
VEGETARIANA	MASSADA SALTEADA COM LENTILHAS E LEGUMES (COGUMELOS, BRÓCOLOS E MILHO)	VEGETARIANA	PAELLA VEGETARIANA COM SOJA, ERVILHAS E LEGUMES	VEGETARIANA	SOJA À PORTUGUESA COM BATATA FRITA E PICKLES	FERIADO		VEGETARIANA	SEITAN AGRIDOCE COM ANANÁS E LEGUMES
VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	FERIADO		VERDURA	SALADA MISTA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FERIADO		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 20									
17/mai		18/mai		19/mai		20/mai		21/mai	
SOPA	CALDO-VERDE	SOPA	JULIANA LEGUMES	SOPA	NABIÇAS	SOPA	CENOURA COM ESPINAFRES	SOPA	HORTALIÇA
PRATO	PASTEIS DE BACALHAU COM ARROZ DE TOMATE	PRATO	SALADA DE MACARRÃO COM FIAMBRE, SALSICHA, FRANGO E LEGUMES	PRATO	TENTÁCULOS DE POTA PANADOS COM ARROZ DE FEIJÃO	PRATO	FEIJOADA À PORTUGUESA (CARNE DE PORCO, ENTREMEADA, CHISPE, CHOURIÇO E LEGUMES)	PRATO	PESCADA COM MOLHO À CAÇADOR (COM NATAS, COGUMELOS E BACON)
DIETA GERAL	CARAPAU GRELHADO COM ARROZ DE TOMATE	DIETA GERAL	VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	SOLHA GRELHADA COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	HAMBÚRGUER DE AVES GRELHADO COM ARROZ BRANCO	DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES
DIETA CELÍACA	CARAPAU GRELHADO COM ARROZ DE TOMATE	DIETA CELÍACA	VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	SOLHA GRELHADA COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	HAMBÚRGUER AVES GRELHADO COM ARROZ BRANCO	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES
VEGETARIANA	RATATOUILLE DE LEGUMES COM MILLET E ERVILHAS	VEGETARIANA	SOJA GUISADA COM COGUMELOS, PIMENTOS, CURGETE E BATATA	VEGETARIANA	CURGETE GRATINADA COM TOMATE E COGUMELOS	VEGETARIANA	ERVILHAS ESTUFADAS COM CENOURA E ARROZ BRANCO	VEGETARIANA	MASSADA À PRIMAVERA (ERVILHA, FEIJÃO, MILHO E CENOURA)
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 21									
24/mai		25/mai		26/mai		27/mai		28/mai	
SOPA	MINISTRONE	SOPA	CANJA DE GALINHA	SOPA	GRÃO COM AGRIÃO	SOPA	CREME DE CURGETTE	SOPA	SOPA DE PEIXE COM TOMATE
PRATO	ESPARGUETE À BOLONHESA COM QUEIJO	PRATO	SALADA DE ATUM COM BATATA, FEIJÃO-VERDE, CENOURA, MILHO E OVO	PRATO	CARNE PORCO À PORTUGUESA	PRATO	MEIA DESFEITA DE BACALHAU COM GRÃO, BATATA, OVO E AZEITONAS	PRATO	MOELAS ESTUFADAS COM BATATA FRITA E ARROZ DE ERVILHAS
DIETA GERAL	FRANGO COZIDO A COM ARROZ DE LEGUMES	DIETA GERAL	PEIXE VERMELHO COZIDO COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	ESCALOPES DE PERU 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 ARROZ DE LEGUMES	DIETA CELÍACA	PEIXE VERMELHO COZIDO COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	ESCALOPES DE PERU 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 COUVE DE BRUXELAS, PIMENTO, CENOURA E BATATA	VEGETARIANA	LENTILHAS GUISADAS COM LOMBARDO, PIMENTOS E COGUMELOS	VEGETARIANA	LASANHA DE LEGUMES	VEGETARIANA	RANCHO DE LEGUMES COM GRÃO, MASSA, CENOURA E COUVE	VEGETARIANA	CUSCUZ MARROQUINO COM LENTILHAS, TOMATE E 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	GELADO / FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 22									
31/mai									
SOPA	CREME DE LEGUMES								
PRATO	RISSÓIS DE MARISCO COM ARROZ DE LEGUMES								
DIETA GERAL	CARAPAU GRELHADO COM BATATA E LEGUMES								
DIETA CELÍACA	CARAPAU GRELHADO COM BATATA E LEGUMES								
VEGETARIANA	FAVAS ESTUFADAS COM LEGUMES (CENOURA, BRÓCOLOS E COUVE-LOMBARDA)								
VERDURA	SALADA MISTA								
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) Tremçoço; (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.