



## PLANO DE EMENTA

COLÉGIO MIRAMAR

JUNHO | 2021

Semana 22											
01/jun		02/jun		03/jun		04/jun					
SOPA	CALDO-VERDE	SOPA	CREME DE COENTROS	FERIADO							
PRATO	CARNE DE PORCO GUIADA COM GRÃO, SALSICHA, CHOURIÇO E MACARRONETE	PRATO	PATANISCAS DE BACALHAU COM ARROZ DE FEIJÃO	FERIADO							
DIETA GERAL	VITELA COZIDA COM ARROZ BRANCO	DIETA GERAL	ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	FERIADO							
DIETA CELÍACA	VITELA COZIDA COM ARROZ BRANCO	DIETA CELÍACA	ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	FERIADO							
VEGETARIANA	LENTILHAS SALTEADAS À ORIENTAL (MOLHO SOJA, REBENTOS SOJA, PIMENTOS E LOMBARDO)	VEGETARIANA	GRATINADO DE MACARRÃO COM SEITAN, ABÓBORA, LOMBARDO E BERINGELA	FERIADO							
VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	FERIADO							
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FERIADO							
Semana 23											
07/jun		08/jun		09/jun		10/jun		11/jun			
SOPA	CREME DE LEGUMES E ALHO-FRANCÊS	SOPA	CANJA DE GALINHA	SOPA	SOPA DE PEIXE COM COENTROS E PÃO TORRADO	FERIADO					
PRATO	ALMÔNDEGAS DE AVES COM MOLHO DE TOMATE E ESPARGUETE	PRATO	SALADA QUENTE DE ATUM COM FEIJÃO-FRADE, BATATA E OVO	PRATO	ISCAS DE CEBOLADA COM BATATA FRITA	FERIADO					
DIETA GERAL	FRANGO COZIDO COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	FERIADO					
DIETA CELÍACA	FRANGO COZIDO COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	FERIADO					
VEGETARIANA	SOJA GUIADA COM COGUMELOS, TOMATE E LOMBARDO	VEGETARIANA	ERVILHAS GUIADA COM CENOURA, ARROZ BRANCO	VEGETARIANA	ARROZ DE AÇAFRÃO COM FEIJÃO-PRETO, MILHO E CENOURA	FERIADO					
VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	FERIADO					
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	GELADO / FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FERIADO					
Semana 24											
14/jun		15/jun		16/jun		17/jun		18/jun			
SOPA	CANJA DE GALINHA	SOPA	CREME CENOURA COM CURGETE	SOPA	JULIANA DE LEGUMES	SOPA	FEIJÃO-VERDE	SOPA	ERVILHAS		
PRATO	CALAMARES/DOURADINHOS COM ARROZ DE ERVILHAS	PRATO	SALADA DE MACARRÃO COM FIAMBRE, SALSICHA, FRANGO E LEGUMES	PRATO	PETINGA FRITA COM AÇORDA	PRATO	FRANGO ASSADO COM MASSA ESPARGUETE AO ALINHHO	PRATO	BACALHAU À BRÁS		
DIETA GERAL	CARAPAU GRELHADO COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	PEIXE VERMELHO COZIDO COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	FRANGO COZIDO COM ARROZ DE CENOURA	DIETA GERAL	SARDINHA ASSADA COM BATATA E LEGUMES		
DIETA CELÍACA	CARAPAU GRELHADO COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	PEIXE VERMELHO COZIDO COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	FRANGO COZIDO COM ARROZ DE CENOURA	DIETA CELÍACA	SARDINHA ASSADA COM BATATA E LEGUMES		
VEGETARIANA	SOJA ESTUFADA COM CURGETE, BERINGELA, CENOURA E MILHO	VEGETARIANA	MASSADA À PRIMAVERA (ERVILHA, FEIJÃO, MILHO E CENOURA)	VEGETARIANA	MOUSSAKA DE LENTILHAS, BATATA E BERINGELA	VEGETARIANA	LENTILHAS GUIADAS COM LOMBARDO, PIMENTOS E COGUMELOS	VEGETARIANA	ROJÕES DE SOJA COM PIMENTÃO DOCE E COENTROS		
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 25											
21/jun		22/jun		23/jun		24/jun		25/jun			
SOPA	CREME DE ABÓBORA COM COENTROS	SOPA	CANJA DE GALINHA	SOPA	SOPA DA HORTA	SOPA	JULIANA	SOPA	ALHO FRANCÊS		
PRATO	ESPARGUETE À BOLONHESA	PRATO	BACALHAU COM NATAS	PRATO	FEIJOADA À BRASILEIRA	PRATO	ARROZ DE MOLUSCOS COM DELICIAS DO MAR E COENTROS	PRATO	CARNE DE PORCO À PORTUGUESA		
DIETA GERAL	PERNA DE FRANGO COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	PEIXE VERMELHO COZIDO COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	PEITO DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA		
DIETA CELÍACA	PERNA DE FRANGO COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	PEIXE VERMELHO COZIDO COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	PEITO DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA		
VEGETARIANA	RATATOUILLE DE LENTILHAS E LEGUMES	VEGETARIANA	JARDINEIRA DE LEGUMES	VEGETARIANA	SALADA TROPICAL DE CUSCUZ COM ERVILHAS, COGUMELOS, ANANÁS E AZEITONAS	VEGETARIANA	FAVAS ESTUFADAS COM LEGUMES (CENOURA, BRÓCOLOS E COUVE-LOMBARDA)	VEGETARIANA	SOJA À PORTUGUESA COM BATATA FRITA E PICKLES		
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 26											
28/jun		29/jun		30/jun							
SOPA	CANJA DE GALINHA	SOPA	ESPINAFRES	SOPA	CREME DE ALFACE						
PRATO	EMPADÃO (ARROZ) DE ATUM COM QUEIJO RALADO	PRATO	ESPARGUETE À CARBONARA (BACON, FIAMBRE, COGUMELOS, MOLHO BECHAMEL E QUEIJO)	PRATO	SALADA DE GRÃO COM BACALHAU, TOMATE E COENTROS						
DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	BADEJO COZIDO COM BATATA E LEGUMES						
DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	BADEJO COZIDO COM BATATA E LEGUMES						
VEGETARIANA	CARIL DE LENTILHAS COM CENOURA ESPINAFRES E COUVE-FLORES	VEGETARIANA	MACARRONADA DE TOFU	VEGETARIANA	MILLET SALTEADO COM LENTILHAS, COUVES, MAÇÃ E MOLHO MOSTARDA						
VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA						
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	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.