



PLANO DE EMENTA

COLÉGIO MIRAMAR

JULHO | 2021

Semana 26									
			01/jul	02/jul					
			SOPA	CREME DE ALHO-FRANCÊS	SOPA	CALDO-VERDE			
			PRATO	FRANGO ASSADO À MEXICANA COM ARROZ DE CENOURA	PRATO	FEIJOADA DE MOLUSCOS			
			DIETA GERAL	FRANGO COZIDO COM ARROZ DE CENOURA	DIETA GERAL	CARAPAU GRELHADO COM BATATA E LEGUMES			
			DIETA CELÍACA	FRANGO COZIDO COM ARROZ DE CENOURA	DIETA CELÍACA	CARAPAU GRELHADO COM BATATA E LEGUMES			
			VEGETARIANA	FEIJOADA DA HORTA	VEGETARIANA	FAVAS GUIADAS COM CENOURA, BRÓCOLOS E COUVE-LOMBARDA			
			VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA			
			SOBREMESA	GELATINA / FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA			
Semana 27									
05/jul	06/jul		07/jul	08/jul		09/jul			
SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA	CANJA DE GALINHA	SOPA	HORTA	SOPA	GRÃO COM NABIÇA	SOPA	ALHO-FRANCÊS
PRATO	ALMÔDEGAS DE VACA COM MOLHO DE TOMATE E ESPARGUETE	PRATO	DOURADINHOS COM ARROZ DE TOMATE	PRATO	ARROZ DE AVES À MODA ANTIGA, COM CHOURIÇO	PRATO	SALADA ATUM COM BATATA, FEIJÃO-FRADE E OVO	PRATO	GRELHADA MISTA (SALSICHA TOSCANA, ENTREMEADA, FEBRA) COM ARROZ DE ERVILHAS
DIETA GERAL	FRANGO COZIDO COM ARROZ DE SALSICA	DIETA GERAL	SOLHA GRELHADA COM BATATA COZIDA	DIETA GERAL	HAMBÚRGUER DE AVES COM ARROZ DE LEGUMES	DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA	DIETA GERAL	BIFINHOS DE FRANGO GRELHADOS COM ARROZ DE ERVILHAS
DIETA CELÍACA	FRANGO COZIDO COM ARROZ DE SALSICA	DIETA CELÍACA	SOLHA GRELHADA COM BATATA COZIDA	DIETA CELÍACA	HAMBÚRGUER DE AVES COM ARROZ DE LEGUMES	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA	DIETA CELÍACA	BIFINHOS DE FRANGO GRELHADOS COM ARROZ DE ERVILHAS
VEGETARIANA	SOJA ESTUFADA COM CURGETE, BERINGELA, CENOURA E MILHO	VEGETARIANA	ERVILHAS ESTUFADAS COM CENOURA E ARROZ	VEGETARIANA	ALHO-FRANCÊS À BRÁS	VEGETARIANA	JARDINEIRA DE SOJA	VEGETARIANA	LASANHA DE ESPINAFRES
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	QUEQUES / FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 28									
12/jul	13/jul		14/jul	15/jul		16/jul			
SOPA	CREME DE CURGETE COM HORTALIÇA	SOPA	CAMPONESA	SOPA	CREME DE ESPINAFRES	SOPA	CREME DE CENOURA	SOPA	ALHO-FRANCÊS
PRATO	PASTÉIS DE BACALHAU COM ARROZ DE TOMATE	PRATO	VITELA À RIO TINTO	PRATO	TENTÁCULOS DE POTA PANADOS COM ARROZ DE FEIJÃO	PRATO	CARNE DE PORCO ASSADA COM MOLHO MOSTARDA E BATATA SALTEADA	PRATO	BACALHAU À BRÁS
DIETA GERAL	ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	VITELA COZIDA COM ARROZ DE LEGUMES	DIETA GERAL	RED-FISH COZIDO COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	FRANGO COZIDO COM ARROZ DE CENOURA	DIETA GERAL	PEIXE ESPADA GRELHADO COM BATATA COZIDA
DIETA CELÍACA	ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	VITELA COZIDA COM ARROZ DE LEGUMES	DIETA CELÍACA	RED-FISH COZIDO COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	FRANGO COZIDO COM ARROZ DE CENOURA	DIETA CELÍACA	PEIXE ESPADA GRELHADO COM BATATA COZIDA
VEGETARIANA	MACARRONADA DE TOFU	VEGETARIANA	CURGETE GRATINADA COM TOMATE E COGUMELOS	VEGETARIANA	GRÃO NO FORNO COM ABÓBORA, COENTROS E ARROZ	VEGETARIANA	CHANFANA DE SEITAN	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	GELADO / FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 29									
19/jul	20/jul		21/jul	22/jul		23/jul			
SOPA	CANJA DE GALINHA	SOPA	FEIJÃO-VERDE	SOPA	NABIÇAS	SOPA	ABÓBORA COM ESPINAFRES	SOPA	CALDO-VERDE
PRATO	CROQUETES DE CARNE COM ARROZ DE TOMATE	PRATO	PESCADA COM MOLHO À CAÇADOR (NATAS, COGUMELOS E BACON)	PRATO	FEIJOADA À PORTUGUESA (CARNE DE PORCO, ENTREMEADA, CHISPE, CHOURIÇO E COUVE-LOMBARDA)	PRATO	PETINGA FRITA COM AÇORDA	PRATO	CARNE DE PORCO À PORTUGUESA
DIETA GERAL	FRANGO COZIDO COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA	DIETA GERAL	ESCALOPES DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO	DIETA GERAL	CARAPAU GRELHADO COM BATATA COZIDA	DIETA GERAL	HAMBÚRGUER GRELHADO COM MASSA FUSILLI
DIETA CELÍACA	FRANGO COZIDO COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA	DIETA CELÍACA	ESCALOPES DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO	DIETA CELÍACA	CARAPAU GRELHADO COM BATATA COZIDA	DIETA CELÍACA	HAMBÚRGUER GRELHADO COM MASSA FUSILLI SEM GLÚTEN
VEGETARIANA	CARIL DE ERVILHAS, CENOURA E COUVE-FLORES	VEGETARIANA	SEITAN AGRIDOCE	VEGETARIANA	GUISADO DE FEIJÃO E LEGUMES	VEGETARIANA	LASANHA DE LEGUMES	VEGETARIANA	SOJA ESTUFADA COM LEGUMES, LEITE DE COCO E AÇAFRÃO
VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA	VERDURA	SALADA MISTA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	DOCE / FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	IOGURTE / FRUTA DA ÉPOCA	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
Semana 30									
26/jul	27/jul		28/jul	29/jul		30/jul			
SOPA	JULIANA	SOPA	CAMPONESA	SOPA	CANJA DE GALINHA	SOPA	AGRIÃO	SOPA	CREME LEGUMES
PRATO	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE LEGUMES	PRATO	ISCAS DE CEBOLADA COM BATATA FRITA	PRATO	FILETES FRITOS E ARROZ DE TOMATE	PRATO	ARROZ DE PATO	PRATO	BACALHAU COM NATAS
DIETA GERAL	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	FRANGO COZIDO COM ARROZ E LEGUMES	DIETA GERAL	FILETE AO NATURAL COM BATATA E CENOURA	DIETA GERAL	VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA GERAL	ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E LEGUMES
DIETA CELÍACA	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	FRANGO COZIDO COM ARROZ E LEGUMES	DIETA CELÍACA	FILETE AO NATURAL COM BATATA E CENOURA	DIETA CELÍACA	VITELA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	DIETA CELÍACA	ABRÓTEA COZIDA COM BATATA E LEGUMES
VEGETARIANA	SOJA GUIADA COM COGUMELOS, PIMENTOS E BATATAS	VEGETARIANA	GRATINADO DE MACARRÃO COM SEITAN, LOMBARDO, CENOURA E BERINGELA	VEGETARIANA	LENTILHAS GUIADAS COM LOMBARDO, PIMENTOS E COGUMELOS	VEGETARIANA	SOJA À ALENTEJANA COM COENTROS E PICKLES	VEGETARIANA	MASSADA À PRIMAVERA (ERVILHAS, FEIJÃO-VERDE, 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	DOCE / 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) Tremço; (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.