



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA CALHETA

ANEXO A

PLANO DE EMENTAS NÃO VEGETARIANAS (REGULARES)

(página seguinte)



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA CALHETA



SEMANA 1: De ____ / ____ / ____ a ____ / ____ / ____					
	Sopa	Parto Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
SEGUNDA-FEIRA	Creme de cenoura e lentilhas	Bacalhau à Gomes de Sá (Bacalhau, batata, cebola, salsa, azeitonas e ovo)	Sobremesa Doce (gelatina / pudim/fruta assada)	Idêntico	Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos / salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).
TERÇA-FEIRA	Juliana de legumes	Bolonhesa de vitela com cogumelos e esparguete	Fruta da época	Massa sem glúten	
QUARTA-FEIRA	Caldo Verde	Bifes de porco estufados com molho de tomate e arroz de legumes	Fruta da época	Idêntico	
QUINTA-FEIRA	Creme de alho-françês	Salada de massa fusilli com atum, milho, ervilha e cenoura	Fruta da época	Massa sem glúten	
SEXTA-FEIRA	Grão com hortaliças	Frango assado em legumes com arroz de tomate	Fruta da época	Idêntico	

*a) Não será permitida a utilização de batata em flocos na confeção de sopa;

*b) Não será permitida a utilização de peixe panga ou paloco;

* Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

As refeições contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoim, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, moluscos. Assim, no caso de alergias alimentares, comprovadas pelo médico, devem ser previamente comunicadas.



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA CALHETA



SEMANA 2: De ___/___/___ a ___/___/___					
	Sopa	Parto Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
SEGUNDA-FEIRA	Creme de ervilhas	Atum com salada russa (atum, batata, cenoura, ervilha, feijão verde, ovo cozido)	Fruta da época	Idêntico	Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos / salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curguete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).
TERÇA-FEIRA	Feijão com hortaliças	Almôndegas de vaca com esparguete	Sobremesa Doce (gelatina / pudim/fruta assada)	Almôndegas e massa sem glúten	
QUARTA-FEIRA	Creme de cenoura	Bacalhau de natas (bacalhau, batata aos cubos, espinafres ou cenoura)	Fruta da época	Idêntico	
QUINTA-FEIRA	Abóbora com espinafres	Strognoff de frango com cogumelos e fusilli	Fruta da época	Massa sem glúten	2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce
SEXTA-FEIRA	Sopa bonita (c/ovo)	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão	Fruta da época	Utilizar farinha sem glúten	A água é a única bebida servida
<p>*a) Não será permitida a utilização de batata em flocos na confeção de sopa;</p> <p>*b) Não será permitida a utilização de peixe panga ou paloco;</p>					
<p>* Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar; As refeições contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoim, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, moluscos. Assim, no caso de alergias alimentares, comprovadas pelo médico, devem ser previamente comunicadas.</p>					



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA CALHETA



SEMANA 3: De ___/___/___ a ___/___/___

	Sopa	Parto Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente	
SEGUNDA-FEIRA	Cenoura com nabiças	Jardineira de frango	Fruta da época	Idêntico	Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos / salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).	
TERÇA-FEIRA	Creme de feijão branco	Filetes de peixe ^{*b} grelhados / assados com arroz	Fruta da época	Idêntico		
QUARTA-FEIRA	Couve-flor com cenoura ripada	Lasanha de carne de vaca	Sobremesa Doce (gelatina / pudim/fruta assada)	Massa sem glúten		
QUINTA-FEIRA	Grão-de-bico com espinafres	Salada de atum com batata e feijão-frade (atum, feijão frade, batata, cenoura)	Fruta da época	Idêntico		2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce
SEXTA-FEIRA	Creme de brócolos	Carne de porco no forno com batata assada	Fruta da época	Idêntico		A água é a única bebida servida

*a) Não será permitida a utilização de batata em flocos na confeção de sopa;

*b) Não será permitida a utilização de peixe panga ou paloco;

* Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar;

As refeições contêm ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoim, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, moluscos. Assim, no caso de alergias alimentares, comprovadas pelo médico, devem ser previamente comunicadas.



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA CALHETA



SEMANA 4: De ___/___/___ a ___/___/___

	Sopa	Parto Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
SEGUNDA-FEIRA	Cenoura com agrião	Bacalhau à Brás (bacalhau, batata, ovo, cenoura ripada, azeitonas, salsa)	Fruta da época	Idêntico	Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos / salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).
TERÇA-FEIRA	Canja de galinha (s/miudos nem peles)	Feijoada (feijão, carne, chouriço) com arroz branco	Fruta da época	Chouriço sem glúten	
QUARTA-FEIRA	Abóbora com fava	Strogonoff de vaca com legumes salteadas com esparguete	Fruta da época	Massa sem glúten	
QUINTA-FEIRA	Creme de alface	Arroz de atum (arroz, atum, tomates, pimentos, milho, ...)	Sobremesa Doce (gelatina / pudim/fruta assada)	Idêntico	
SEXTA-FEIRA	Feijão com nabiças	Frango estufado com ervilhas (c/ molho de tomate) e massa de legumes	Fruta da época	Massa sem glúten	

*a) Não será permitida a utilização de batata em flocos na confeção de sopa;

*b) Não será permitida a utilização de peixe panga ou paloco;

* Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar;

As refeições contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoim, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, moluscos. Assim, no caso de alergias alimentares, comprovadas pelo médico, devem ser previamente comunicadas.



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA CALHETA



SEMANA 5: De ___/___/___ a ___/___/___

	Sopa	Parto Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
SEGUNDA-FEIRA	Creme de couve-flor	Carne de vaca estufada com cenoura e arroz de legumes	Fruta da época	Idêntico	Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos / salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curguete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).
TERÇA-FEIRA	Abóbora com ervilhas	Filetes / douradinhos ^{*b} de peixe no forno com salada russa (macedónia)	Fruta da época	Peixe no forno com salada russa (macedónia)	
QUARTA-FEIRA	Creme de tomate	Carne de porco salteada com batata	Fruta da época	Idêntico	
QUINTA-FEIRA	Juliana de legumes	Lasanha de atum	Fruta da época	Massa sem glúten	
SEXTA-FEIRA	Sopa de feijão com couve lombarda	Pernas de frango assado com pimentos e batata assada	Sobremesa Doce (gelatina / pudim/fruta assada)	Idêntico	

*a) Não será permitida a utilização de batata em flocos na confeção de sopa;

*b) Não será permitida a utilização de peixe panga ou paloco;

* Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar;

As refeições contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoim, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, moluscos. Assim, no caso de alergias alimentares, comprovadas pelo médico, devem ser previamente comunicadas.



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA CALHETA



SEMANA 6: De ___/___/___ a ___/___/___

	Sopa	Parto Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
SEGUNDA-FEIRA	Creme de alho francês e cenoura	Empadão de atum com arroz	Fruta da época	Pão sem glúten	Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos / salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).
TERÇA-FEIRA	Tomate	Chili de carne de porco (feijão encarnado com carne moída) e cenoura com arroz	Sobremesa Doce (gelatina / pudim/fruta assada)	Idêntico	
QUARTA-FEIRA	Caldo verde	Filetes ^{tb} dourados ou crocantes com salada de batata	Fruta da época	Peixe ^{tb} grelhado com salada de batata	
QUINTA-FEIRA	Curgete com alho francês	Bifes de porco estufado com cenoura e ervilhas com arroz	Fruta da época	Idêntico	
SEXTA-FEIRA	Abóbora com feijão-verde	Douradinhos com massa lacinhos e molho de tomate e oregãos	Fruta da época	Peixe ^{tb} no forno com massa sem gluten, e molho de tomate e oregãos	

*a) Não será permitida a utilização de batata em flocos na confeção de sopa;

*b) Não será permitida a utilização de peixe panga ou paloco;

* Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar;

As refeições contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoim, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, moluscos. Assim, no caso de alergias alimentares, comprovadas pelo médico, devem ser previamente comunicadas.