



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

ANEXO B

PLANO DE EMENTAS – VEGETARIANAS

(página seguinte)



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



SEMANA 1 (VEGETARIANA) : De ____/____/____ a ____/____/____

	Sopa	Parto Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
SEGUNDA-FEIRA	Creme de cenoura e lentilhas	Salada de batata e grão-de-bico (Grão-de-bico, batata, cebola, salsa e azeitonas)	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, curruete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).
TERÇA-FEIRA	Juliana de legumes	Bolonhesa de soja com cogumelos e esparguete	Fruta da época	Massa sem glúten	
QUARTA-FEIRA	Caldo Verde (s/chouriço)	Seitan grelhado com legumes (curgete, beringela, tomate, pimento) com batata assada	Fruta da época	Idêntico	
QUINTA-FEIRA	Creme de alho-françês	Salada de massa lacinhos com feijão-frade, milho, cenoura	Fruta da época	Massa sem glúten	2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce
SEXTA-FEIRA	Grão com hortaliças	Beringela assada em legumes e lentilhas com arroz de tomate	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 2 (VEGETARIANA) : De ___/___/___ a ___/___/___

Sopa	Parto Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
SEGUNDA-FEIRA	Creme de ervilhas	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	Feijão com hortaliças	Sobremesa Doce (gelatina / pudim/fruta assada	Idêntico	
QUARTA-FEIRA	Creme de cenoura	Fruta da época	Idêntico	
QUINTA-FEIRA	Abóbora com espinafres	Fruta da época	Massa sem glúten	2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce
SEXTA-FEIRA	Sopa bonita (c/ovo)	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 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.



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



SEMANA 3 (VEGETARIANA) : De ___ / ___ / ___ a ___ / ___ / ___

	Sopa	Parto Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
SEGUNDA-FEIRA	Cenoura com nabíças	Seitan à jardineira (batatas, cenoura, ervilhas, feijão verde, molho de tomate)	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	Arroz de ervilhas e legumes (arroz, ervilhas, tomate, pimentos, milho, ...)	Fruta da época	Idêntico	
QUARTA-FEIRA	Couve-flor com cenoura ripada	Hamburguer vegetariano (p. ex soja) grelhado com esparguete	Sobremesa Doce (gelatina / pudim/fruta assada	Massa sem glúten	
QUINTA-FEIRA	Grão-de-bico com espinafres	Alho francês à brás (Alho francês, batata, cenoura ripada, azeitonas, salsa)	Fruta da época	Idêntico	2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce
SEXTA-FEIRA	Creme de brócolos	Empadão de arroz com lentilhas	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 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 4 (VEGETARIANA) : De ___/___/___ a ___/___/___

	Sopa	Parto Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
SEGUNDA-FEIRA	Cenoura com agrião	Salada de feijão-frade com batata (feijão frade, batata, milho, cenoura)	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	Couve com feijão	Seitan salteado com cenoura e curgete e esparguete	Fruta da época	Massa sem glúten	
QUARTA-FEIRA	Abóbora com fava	Feijoada vegetariana com arroz	Fruta da época	Idêntico	
QUINTA-FEIRA	Creme de alface	Cuscus com legumes salteados e grão-de-bico	Sobremesa Doce (gelatina / pudim/fruta assada)	Idêntico	2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce
SEXTA-FEIRA	Feijão com nabijas	Curgete assada recheada com batata	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 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, alipo, 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 (Vegetariana): De ____ / ____ / ____ a ____ / ____ / ____					
Sopa	Parto Principal	Sobremesa	Cellaco*	Diariamente	
SEGUNDA-FEIRA	Creme de couve-flor	Favas estufadas com cenoura e arroz de ervilhas	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	Abóbora com ervilhas	Panadinhos de tofu no forno com salada russa (macedónia)	Fruta da época	Idêntico	
QUARTA-FEIRA	Creme de tomate	"Feijoada" de grão-de-bico com cenoura e arroz branco	Fruta da época	Idêntico	
QUINTA-FEIRA	Juliana de legumes	Carbonada de ervilhas (ervilha, massa, milho)	Fruta da época	Idêntico	2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce
SEXTA-FEIRA	Sopa de feijão com couve lombarda	Beringela assada com pimentos e batata assada	Sobremesa Doce (gelatina / pudim/fruta assada)	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 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.					



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



SEMANA 6 (Vegetariana) : De ___ / ___ / ___ a ___ / ___ / ___

	Sopa	Parto Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
SEGUNDA-FEIRA	Creme de alho francês e cenoura	Arroz de feijão encarnado, com molho de tomate e pimento	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	Tomate	Feijoada vegetariana (feijão encarnado, cenoura, repolho) com arroz branco	Sobremesa Doce (gelatina / pudim/fruta assada	Idêntico	
QUARTA-FEIRA	Caldo verde	Salada de batata com feijão-verde	Fruta da época	Idêntico	
QUINTA-FEIRA	Curgete com alho francês	Hambúrguer vegetariana (soja) com arroz	Fruta da época	Idêntico	2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce
SEXTA-FEIRA	Abóbora com feijão-verde	Pataniscas vegetarianas com cogumelos, milho e pimento com arroz de tomate e feijão vermelho	Fruta da época	Utilizar farinha sem glúten	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, apio, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, moluscos. Assim, no caso de alergias alimentares, comprovadas pelo médico, devem ser previamente comunicadas.