

PLANO DE EMENTAS | HALAL

INFORMAÇÃO IMPORTANTE PARA O CUMPRIMENTO DA EMENTA

- Indicação da ementa:** Destina-se a crianças e alunos da comunidade Islâmica que adotam um estilo de vida Halal.
- Verificar as marcas permitidas para os alimentos sinalizados com um * na ementa:** Consultar a Ficha Técnica - **G.3 Halal**
- Cuidados a tomar para evitar a contaminação cruzada:** Consultar a Ficha Técnica - **G.3 Halal**

6.º julho a 10.º julho

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
Sopa	Creme de favas e coentros (favas, cenoura, curgete, coentros, alho, cebola, batata)	Sopa de couve-lombarda (couve-lombarda, cenoura, cebola, batata)	Piquenique	Sopa de brócolos e cenoura ralada (brócolos, cenoura, curgete, cebola, batata)	Piquenique
Prato	Chili de carne com arroz branco	Escamudo estufado com cenoura e curgete, massa penne		Pescada estufada com pimentos verdes e vermelhos, massa macarronete	
Salada/Legumes	Salada de alface e couve roxa	Salada de alface, pepino e cenoura		Salada de alface, tomate e orégãos	
Sobremesa	Melão	Ameixas		Pudim de baunilha ou fruta da época	

13.º julho a 17.º julho

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
Sopa	Sopa de feijão-verde e tomate (feijão-verde, cenoura, tomate, cebola, batata)	Sopa de lentilhas vermelhas e abóbora (lentilhas vermelhas, abóbora, curgete, cebola, batata)	Piquenique	Sopa de alho francês (alho francês, curgete, cenoura, cebola, batata)	Piquenique
Prato	Douradinhos de pescada no forno, arroz de tomate e coentros	Vitela estufada com esparguete		Chili de carne com arroz branco	
Salada/Legumes	Repolho salteado com alho e azeite	Salada de alface, pepino e couve roxa		Ervilhas, cogumelos e cenoura estufados	
Sobremesa	Gelado de Leite ou fruta da época	Uvas		Pêssego	

PLANO DE EMENTAS | HALAL

20^ª julho a 24^ª julho

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
Sopa	Creme de alface (alface, curgete, brócolo, cebola, batata)	Sopa de espinafres e couve-flor (espinafre, couve-flor, abóbora, cebola, batata)	Piquenique	Sopa de repolho com feijão vermelho (feijão vermelho, repolho, cenoura, cebola, alho, batata)	Piquenique
Prato	Salada de couscous com grão e frango	Corvina no forno com alinho e orégãos, arroz branco		Escamudo estufado com coentros, batata corada (ou cozida)	
Salada/ Legumes	Feijão verde e cenoura	Salada de alface, pepino e azeitonas		Salada de alface, tomate e cebola	
Sobremesa	Ameixas	Pudim de baunilha ou fruta da época		Melão	

27^ª julho a 31^ª julho

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
Sopa	Sopa de feijão-verde (feijão-verde, cenoura, curgete, batata, cebola)	Creme de brócolos (brócolos, curgete, couve-flor, cebola, batata)	Piquenique	Sopa de couve coração (couve coração, alho francês, nabo, cebola, batata)	Piquenique
Prato	Filetes de pescada de tomatada e coentros, arroz de alho	Vitela estufada com esparguete		Jardineira de frango	
Salada/ Legumes	Salada de alface e cenoura	Feijão verde e cenoura		Salada de alface e pepino	
Sobremesa	Gelado de leite ou fruta da época	Nectarinas		Melancia	

PLANO DE EMENTAS | HALAL

3.º agosto a 7.º agosto

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
Sopa	Creme de alho francês e nabo (alho francês, curgete, nabo, cebola, batata)	Sopa de feijão verde e cenoura (feijão verde, cenoura, abóbora, cebola, batata)	Piquenique	Sopa de espinafres e grão (espinafre, grão, abóbora, cebola, batata)	Piquenique
Prato	Douradinhos de pescada no forno, arroz de tomate e coentros	Jardineira de frango		Esparguete à bolonhesa	
Salada/ Legumes	Salada de alface, tomate e orégãos	Salada de alface e beterraba		Salada de alface, cenoura e azeitonas sem caroço	
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época		Gelatina vegetal ou fruta da época	

10.º agosto a 14.º agosto

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
Sopa	Sopa de macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas, cenoura, cebola, batata)	Creme de alho francês (alho francês, chuchu, couve-flor, cebola, batata)	Piquenique	Sopa Juliana (cenoura, couve lombarda, nabo, cebola, batata)	Piquenique
Prato	Frango de caril com arroz branco	Massada de salmão (massa farfalle, salmão, tomate, cebola, alho e salsa)		Chili de carne com arroz branco	
Salada/ Legumes	Salada de alface, pepino, azeitonas e orégãos	Salada de alface, milho e cenoura		Salada de alface, tomate e couve roxa	
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época		Gelado de leite ou fruta da época	