

EMENTA SEMANAL

2018 / 2019



SEMANA 1

PEQUENO - ALMOÇO / LANCHE

2^a

Pequeno - Almoço: Cereais Estrelitas com leite.
Lanche: Bolo de cenoura e leite.

3^a

Pequeno - Almoço: logurte de aromas, bolacha água e sal.
Lanche: Sandes (pão de trigo) e leite simples .

4^a

Pequeno - Almoço: Cereais Corn Flakes com leite.
Lanche: Pão de Deus com fiambre. Leite simples.

5^a

Pequeno - Almoço: Panquecas com compotas ou com banana. Leite simples ou chá.
Lanche: Sandes de peito de frango com alface e tomate. Chá frio ou sumo.

6^a

Pequeno - Almoço: Sandes de queijo (pão de trigo), iogurte ou chá.
Lanche: Pizza e sumo sem gás.



Notas:

1- Todos os dias temos a opção de dieta (Carne ou Peixe Cozido ou Grelhado).

2 - O almoço é sempre acompanhado de salada. No lanche temos sempre a opção de chá ou água.

A ementa poderá, pontualmente, sofrer alterações mediante os alimentos disponíveis no mercado angolano, e/ou por razões de ordem técnica e de manutenção dos equipamentos.

EMENTA SEMANAL

2018 / 2019



SEMANA 2

PEQUENO - ALMOÇO / LANCHE

2^a

Pequeno - Almoço: Cereais Corn Flakes com leite
Lanche: Sandes (pão de trigo), leite simples, chá de cidreira ou iogurte de aromas.

3^a

Pequeno - Almoço: iogurte de aromas, bolacha de água e sal.
Lanche: Bolo de chocolate e leite simples.

4^a

Pequeno - Almoço: Cereais Chocapic com leite.
Lanche: Pão de leite com queijo. Leite simples.

5^a

Pequeno - Almoço: Panquecas com compotas ou com banana. Leite simples ou chá.
Lanche: Sandes de queijo (pão de trigo) e sumo.

6^a

Pequeno - Almoço: Sandes de fiambre de frango (pão de trigo), iogurte e chá. EPE - Fruta da época e iogurte.
Lanche: Sandes de atum, ovo cozido, alface e tomate. Sumo sem gás.
EPE - Sandes de fiambre com alface e tomate. Sumo sem gás.



Notas:

1 - Todos os dias temos a opção de dieta (Carne ou Peixe Cozido ou Grelhado).

2 - O almoço é sempre acompanhado de salada. No lanche temos sempre a opção de chá ou água.

A ementa poderá, pontualmente, sofrer alterações mediante os alimentos disponíveis no mercado angolano, e/ou por razões de ordem técnica e de manutenção dos equipamentos.

EMENTA SEMANAL

2018 / 2019



SEMANA 3

PEQUENO - ALMOÇO / LANCHE

2^a

*Pequeno - Almoço: Cereais Estrelitas com leite.
Lanche: Bolo de iogurte e leite simples.*

3^a

*Pequeno - Almoço: logurte de aromas, bolachas de água e sal.
Lanche: Sandes de fiambre (pão de trigo) e leite simples.*

4^a

*Pequeno - Almoço: Cereais Corn Flakes com leite.
Lanche: Pão de Deus com fiambre e leite simples.*

5^a

*Pequeno - Almoço: Panquecas com compotas ou com banana. Leite simples ou chá.
Lanche: Sandes de peito de frango com alface e tomate. Chá frio com limão ou laranja ou sumo sem gás.*

6^a

*Pequeno - Almoço: Sandes de queijo (pão de trigo), iogurte ou chá.
EPE - Sandes de queijo (pão de trigo) e iogurte.
Lanche: Pizza e sumo sem gás.*



Notas:

1- Todos os dias temos a opção de dieta (Carne ou Peixe Cozido ou Grelhado).

2 - O almoço é sempre acompanhado de salada. No lanche temos sempre a opção de chá ou água.

A ementa poderá, pontualmente, sofrer alterações mediante os alimentos disponíveis no mercado angolano, e/ou por razões de ordem técnica e de manutenção dos equipamentos.

EMENTA SEMANAL

2018 / 2019



SEMANA 4

PEQUENO - ALMOÇO / LANCHE

2^a

Pequeno - Almoço: Cereais Corn Flakes com leite
Lanche: Sandes (pão de trigo), leite simples ou
chá de cidreira.

EPE - Sandes de fiambre (pão de trigo), iogurte de
aromas.

3^a

Pequeno - Almoço: iogurte de aromas, bolachas de
água e sal.

Lanche: Bolo de abacaxi e leite simples.

4^a

Pequeno - Almoço: Cereais Chocapic com leite.
Lanche: Pão de leite com queijo e leite simples.

5^a

Pequeno - Almoço: Panquecas com compotas ou
com banana. Leite simples ou chá.

Lanche: Sandes de peito de frango com alface e
tomate. Chá frio com limão ou laranja ou sumo
sem gás.

6^a

Pequeno - Almoço: Sandes de queijo (pão de
trigo), iogurte ou chá.

Lanche: Sandes de atum, ovo cozido, alface e
tomate. Sumo sem gás.

EPE - Sandes de fiambre com alface e tomate.
Sumo sem gás.



Notas:

1- Todos os dias temos a opção de dieta (Carne ou Peixe Cozido ou Grelhado).

2 - O almoço é sempre acompanhado de salada. No lanche temos sempre a opção de chá ou água.

A ementa poderá, pontualmente, sofrer alterações mediante os alimentos disponíveis no mercado angolano, e/ou por razões de ordem técnica e de manutenção dos equipamentos.

EMENTA SEMANAL

2018 / 2019



SEMANA 1

ALMOÇO

2^a

SOPA: Paisana de Legumes.

PRATO: Jardineira de frango com arroz branco.

SOBREMESA: Fruta da época laminada (3 tipos).

3^a

SOPA: Feijão com hortaliça.

PRATO: Massa de atum com legumes e ovo.

SOBREMESA: Fruta da época laminada (3 tipos) ou gelatina de sabores.

4^a

SOPA: Sopa de peixe.

PRATO: Carne de porco assada com arroz e salsichas.

SOBREMESA: Fruta da época laminada (3 tipos).

5^a

SOPA: Creme de cenoura.

PRATO: Peixe grelhado com batatas e legumes

SOBREMESA: Fruta da época laminada (3 tipos) ou Mousse de bolachas.

6^a

SOPA: Creme de couve-flor com feijão verde.

PRATO: Esparguete à bolonhesa.

SOBREMESA: Fruta da época laminada (3 tipos) ou Salada de Frutas.



Notas:

1- Todos os dias temos a opção de dieta (Carne ou Peixe Cozido ou Grelhado).

2 - O almoço é sempre acompanhado de salada. No lanche temos sempre a opção de chá ou água.

A ementa poderá, pontualmente, sofrer alterações mediante os alimentos disponíveis no mercado angolano, e/ou por razões de ordem técnica e de manutenção dos equipamentos.

EMENTA SEMANAL

2018 / 2019



SEMANA 2

ALMOÇO

2^a

SOPA: Creme de cebola com ervilhas.

PRATO: Frango corado com batatas fritas e arroz branco.

SOBREMESA: Fruta da época laminada (3 tipos).

3^a

SOPA: Sopa de espinafres.

PRATO: Filetes panados no forno com arroz de legumes.

SOBREMESA: Fruta da época laminada (3 tipos) ou gelatina de sabores.

4^a

SOPA: Sopa de repolho com cenoura.

PRATO: Hambúrguer de vitela grelhado com massa.

SOBREMESA: Fruta da época laminada (3 tipos).

5^a

SOPA: Canja de galinha.

PRATO: Bacalhau espiritual.
EPE - Macedónia de bacalhau.

SOBREMESA: Fruta da época laminada (3 tipos) ou Mousse de Chocolate.

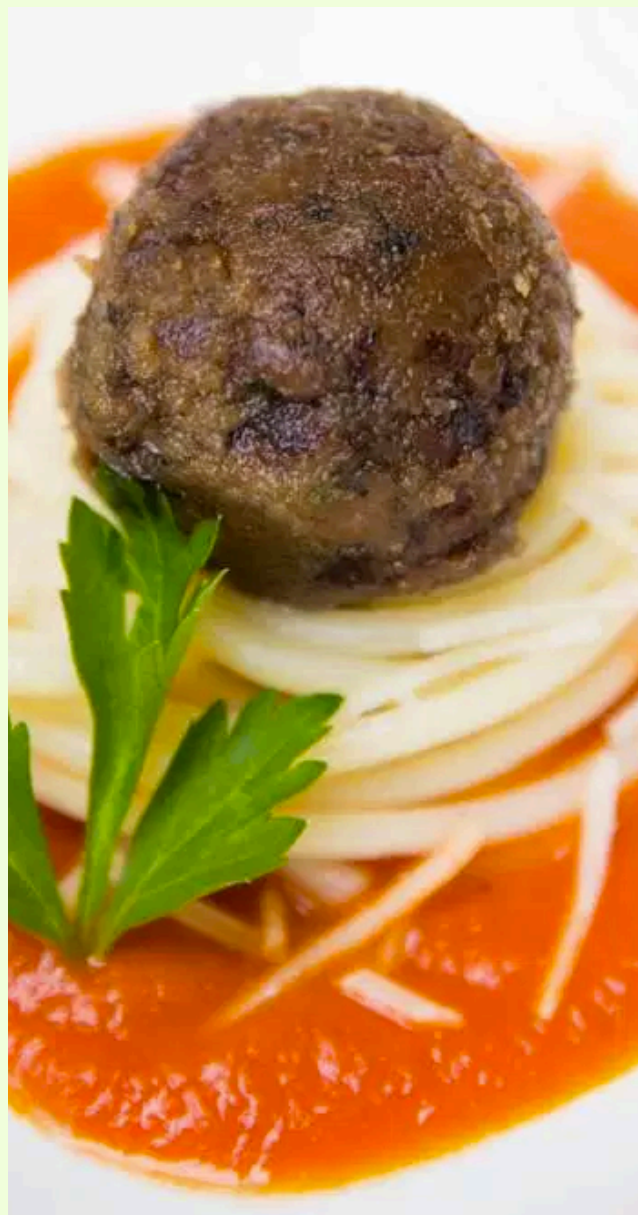
6^a

SOPA: Creme de legumes.

PRATO: Rancho (leve).

EPE - Sem enchidos e carnes gordas.

SOBREMESA: Fruta da época laminada (3 tipos) ou Salada de Frutas.



Notas:

1- Todos os dias temos a opção de dieta (Carne ou Peixe Cozido ou Grelhado).

2 - O almoço é sempre acompanhado de salada. No lanche temos sempre a opção de chá ou água.

A ementa poderá, pontualmente, sofrer alterações mediante os alimentos disponíveis no mercado angolano, e/ou por razões de ordem técnica e de manutenção dos equipamentos.

EMENTA SEMANAL

2018 / 2019



SEMANA 3

ALMOÇO

2^a

SOPA: Creme de abóbora.

PRATO: Arroz de aves com enchidos.

EPE - Sem enchidos.

SOBREMESA: Fruta da época laminada (3 tipos).

3^a

SOPA: Puré de feijão manteiga com hortaliça.

PRATO: Peixe grelhado com batata doce, banana pão e feijão.

SOBREMESA: Fruta da época laminada (3 tipos) ou gelatina.

4^a

SOPA: Caldo verde. EPE - Sem chouriço de carne.

PRATO: Bifinhos de frango enrolados com fiambre e queijo acompanhado com massa.

SOBREMESA: Fruta da época laminada (3 tipos).

5^a

SOPA: Creme rainha.

PRATO: Empadão de atum.

SOBREMESA: Fruta da época laminada (3 tipos) ou mousse de maracujá.

6^a

SOPA: Sopa de legumes.

PRATO: Vitela estufada com legumes, acompanhada com macarrão.

SOBREMESA: Fruta da época laminada (3 tipos) ou salada de frutas.



Notas:

1- Todos os dias temos a opção de dieta (Carne ou Peixe Cozido ou Grelhado).

2 - O almoço é sempre acompanhado de salada. No lanche temos sempre a opção de chá ou água.

A ementa poderá, pontualmente, sofrer alterações mediante os alimentos disponíveis no mercado angolano, e/ou por razões de ordem técnica e de manutenção dos equipamentos.

EMENTA SEMANAL

2018 / 2019



SEMANA 4

ALMOÇO

2^a

SOPA: Sopa de feijão verde com tomate.
PRATO: Costeletas de porco grelhadas com massa.
SOBREMESA: Fruta da época laminada (3 tipos).

3^a

SOPA: Sopa de hortalíça.
PRATO: Filetes de peixe com arroz de tomate.
SOBREMESA: Fruta da época laminada (3 tipos).

4^a

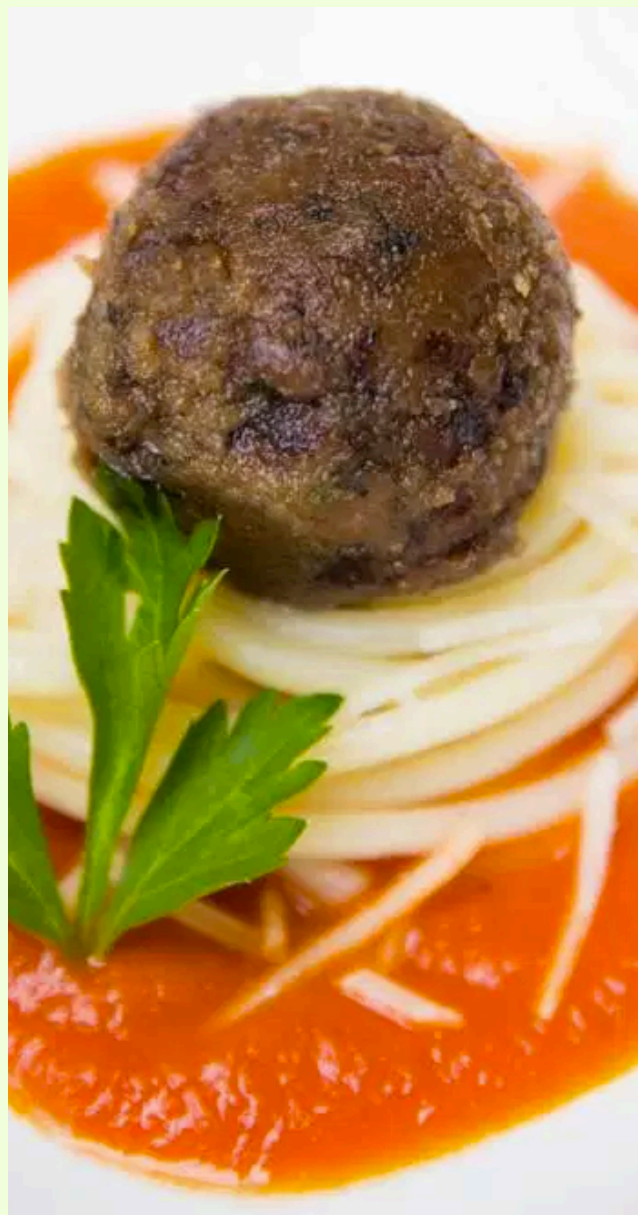
SOPA: Creme de ervilhas.
PRATO: Feijoada (ligeira) com arroz branco.
EPE - Sem enchidos ou carnes gordas.
SOBREMESA: Fruta da época laminada (3 tipos).

5^a

SOPA: Canja de galinha.
PRATO: Paloco à Gomes de Sá.
SOBREMESA: Fruta da época laminada (3 tipos) ou
Fatias Douradas.

6^a

SOPA: Grão com legumes.
PRATO: Almôndegas de vitela com massa e legumes.
SOBREMESA: Fruta da época laminada (3 tipos) ou
salada de frutas.



Notas:

1- Todos os dias temos a opção de dieta (Carne ou Peixe Cozido ou Grelhado).

2 - O almoço é sempre acompanhado de salada. No lanche temos sempre a opção de chá ou água.

A ementa poderá, pontualmente, sofrer alterações mediante os alimentos disponíveis no mercado angolano, e/ou por razões de ordem técnica e de manutenção dos equipamentos.