

CÂMARA MUNICIPAL DE PALMELA

SEMANA I

17.09.2012 A 21.09.2012 / 12.11.2012 A 16.11.2012 / 07.01.2013 A 11.01.2013 / 04.03.2013 A 08.03.2013 /
29.04.2013 A 03.05.2013 / 24.06.2013 A 28.06.2013

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	PRIMAVERA (CENOURA, ERVILHA E FEIJÃO VERDE)
PRATO	ESPARGUETE Á BOLONHESA E BRÓCOLOS COZIDOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA	JULIANA DE LEGUMES (CENOURA, COUVE PORTUGUESA)
PRATO	EMPADÃO DE ATUM COM ARROZ E SALADA MISTA (ALFACE E TOMATE)
OPÇÃO	MARUCA COZIDA C/ BATATA E CENOURA
SOBREMESA	IOGURTE DE AROMAS OU FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA

SOPA	FEIJÃO BRANCO C/ ESPINAFRES
PRATO	STROGONOFF DE CARNE DE PORCO COM COGUMELOS E MASSA ESPIRAL
	SALADA DE ALFACE E PEPINO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO	FILETES DE PESCADA FRITOS COM
	MACEDÓNIA DE LEGUMES (BATATA, CENOURA, ERVILHAS E FEIJÃO VERDE)
OPÇÃO	MEDALHÕES DE PESCADA ASSADOS C/ MOLHO DE TOMATE E PURÉ DE BATATA E FEIJÃO VERDE
SOBREMESA	PUDIM OU FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA

SOPA	CREME DE LEGUMES
PRATO	PERNA DE PERU ESTUFADA C/ ARROZ E SALADA MISTA
	(ALFACE E MILHO)
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

CÂMARA MUNICIPAL DE PALMELA

SEMANA II

24.09.2012 A 28.09.2012 / 19.11.2012 A 23.11.2012 / 14.01.2013 A 18.01.2013 / 11.03.2013 A 15.03.2013 /
06.05.2013 A 10.05.2013 / 01.07.2013 A 05.07.2013

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	CREME DE LEGUMES COM ERVILHAS
PRATO	DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ E SALADA DE ALFACE
OPÇÃO	ARROZ DE PEIXE COM SALADA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA	GRÃO COM COUVE PORTUGUESA
PRATO	ALMÔNDegas ESTUFADAS C/ MASSA ESPIRAL E SALADA DE ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA

SOPA	ABÓBORA C/ FEIJÃO VERDE
PRATO	BACALHAU À GOMES DE SÁ COM ESPINAFRES
OPÇÃO	PESCADA COZIDA C/ BATATA E CENOURA
SOBREMESA	IOGURTE DE AROMAS OU FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA	CANJA C/ MASSINHAS
PRATO	FRANGO ASSADO C/ BATATA FRITA E SALADA DE ALFACE E COUVE ROXA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA

SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO	MASSINHA DE PEIXE C/ DELÍCIAS E CENOURA COZIDA
OPÇÃO	LOMBOS DE MARUCA NO FORNO COM BATATA CORADA E BRÓCOLOS
SOBREMESA	GELATINA OU FRUTA DA ÉPOCA



CÂMARA MUNICIPAL DE PALMELA

SEMANA III

01.10.2012 A 04.10.2012 / 26.11.2012 A 30.11.2012 / 21.01.2013 A 25.01.2013 / 18.03.2013 A 22.03.2013 /
13.05.2013 A 17.05.2013

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	CAMPONESA (CENOURA, COUVE LOMBARDA)
PRATO	ARROZ À VALENCIANA C/ SALADA DE ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA	JULIANA DE LEGUMES (CENOURA, COUVE PORTUGUESA)
PRATO	LOMBOS DE PEIXE ASSADOS C/ SALADA DE BATATA ERVILHAS E MILHO
OPÇÃO	MASSADA DE PEIXE
SOBREMESA	IOGURTE DE AROMAS OU FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA

SOPA	PURÉ DE ABÓBORA COM ESPINAFRES
PRATO	PANADOS DE PORCO C/ ARROZ BRANCO E SALADA DE ALFACE E PEPINO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA	FEIJÃO C/ LOMBARDO
PRATO	BOLONHESA DE ATUM C/ BRÓCOLOS
OPÇÃO	PESCADA COZIDA C/ BATATA E FEIJÃO VERDE
SOBREMESA	LEITE CREME OU FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA

SOPA	CREME DE LEGUMES
PRATO	JARDINEIRA DE PERÚ (BATATA, ERVILHA E CENOURA) COM SALADA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA



CÂMARA MUNICIPAL DE PALMELA

SEMANA IV

08.10.2012 A 12.10.2012 / 03.12.2012 A 07.12.2012 / 28.01.2013 A 01.02.2013 / 25.03.2013 A 28.03.2013
/20.05.2013 A 24.05.2013

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	CALDO VERDE
PRATO	RISSÓIS DE PESCADA C/ ARROZ DE FEIJÃO E SALADA DE ALFACE
OPÇÃO	SALMÃO NO FORNO C/ ARROZ BRANCO E SALADA DE ALFACE
SOBREMESA	IOGURTE DE AROMAS OU FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA	GRÃO C/ HORTALIÇA
PRATO	HAMBURGUER DE VACA COM ESPARGUETE E ESPARREGADO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA

SOPA	CREME DE LEGUMES
PRATO	BACALHAU C/ NATAS (BATATA AOS QUARTOS COZIDA) SALADA DE ALFACE E COUVE ROXA
OPÇÃO	MARUCA COZIDA COM BATATA E CENOURA
SOBREMESA	GELATINA OU FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA	CREME DE ERVILHAS
PRATO	BIFINHOS DE FRANGO COM COGUMELOS C/ FUSILI TRICOLOR, SALADA DE ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA

SOPA	AGRIÃO
PRATO	LULAS ESTUFADAS COM ARROZ BRANCO E FEIJÃO VERDE
OPÇÃO	LOMBINHOS DE PESCADA GRATINADOS C/ MOLHO DE CENOURA, BATATA COZIDA, FEIJÃO VERDE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA



CÂMARA MUNICIPAL DE PALMELA

SEMANA V

15.10.2012 A 19.10.2012 / 10.12.2012 A 14.12.2012 / 04.02.2013 A 08.02.2013 / 01.04.2013 A 05.04.2013 /
27.05.2013 A 31.05.2013

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	PRIMAVERA (CENOURA, ERVILHA E FEIJÃO VERDE)
PRATO	ALMOFADINHAS DE CARNE C/ ARROZ DE CENOURA E COUVES DE BRUXELAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA	CREME DE CENOURA E FEIJÃO VERDE
PRATO	MASSINHA DE COTOVELINHOS C/ SALMÃO, MOLHO DE TOMATE E SALADA DE ALFACE E TOMATE
OPÇÃO	PESCADA COZIDA COM BATATA E LOMBARDO
SOBREMESA	PUDIM DE CHOCOLATE OU FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA

SOPA	CANJA C/ MASSINHAS
PRATO	STROGONOFF DE PERÚ C/ ARROZ BRANCO E SALADA DE ALFACE E PEPINO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA	PURÉ DE ABÓBORA C/ ESPINAFRES
PRATO	CALDEIRADA DE PEIXE (COM TOMATE E PIMENTO)
OPÇÃO	FILETES DE PESCADA NO FORNO C/ BATATA CORADA E SALADA
SOBREMESA	IOGURTE DE AROMAS OU FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA

SOPA	FEIJÃO CATARINO C/ LOMBARDO
PRATO	CARNE DE PORCO ASSADA C/ESPARGUETE E SALADA MISTA (ALFACE , BETERRABA E MILHO)
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA



CÂMARA MUNICIPAL DE PALMELA

SEMANA VI

22.10.2012 A 26.10.2012 / 17.12.2012 A 21.12.2012 / 11.02.2013 A 15.02.2013 / 08.04.2013 A 12.04.2013 /
03.06.2013 A 07.06.2013

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	CREME DE LEGUMES
PRATO	SALADA DE GRÃO COM BACALHAU, BATATA E CENOURA AOS CUBOS
OPÇÃO	MARUCA COZIDA C/ BATATA E FEIJÃO VERDE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA	CANJA COM MASSINHAS
PRATO	FRANGO ASSADO COM ESPARGUETE E SALADA DE ALFACE E COUVE ROXA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA

SOPA	CREME DE ALHO FRANCÊS
PRATO	LOMBOS DE PESCADA ESTUFADA C/ ARROZ E BRÓCOLOS
OPÇÃO	MASSADA DE SALMÃO GRATINADA
SOBREMESA	IOGURTE DE AROMAS OU FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA	ABÓBORA COM ERVILHAS
PRATO	EMPADÃO DE CARNE (C/ PURÉ DE BATATA) E SALADA DE ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA

SOPA	REPOLHO
PRATO	PEIXE À BRÁZ C/ SALADA MISTA (ALFACE, TOMATE E COUVE ROXA)
OPÇÃO	RED-FISH NO FORNO C/ SALADA CAMPONESA (BATATA,MILHO,CENOURA E ERVILHAS)
SOBREMESA	ARROZ DOCE OU FRUTA DA ÉPOCA



CÂMARA MUNICIPAL DE PALMELA

SEMANA VII

29.10.2012 A 02.11.2012 / 24.12.2012 A 28.12.2012 / 18.02.2013 A 22.02.2013 15.04.2013 A 19.04.2013 / 11.06.2013
A 14.06.2013

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	PURÉ DE ERVILHAS
PRATO	CROQUETES DE CARNE C/ ARROZ BRANCO E SALADA DE ALFACE E COUVE ROXA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO	ATUM C/ FEIJÃO FRADE, OVO COZIDO E SALADA DE ALFACE E TOMATE
OPÇÃO	LOMBOS DE PESCADA GRATINADOS C/ BATATA COZIDA E SALADA DE ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	IOGURTE DE AROMAS OU FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA

SOPA	GRÃO COM HORTALIÇA
PRATO	GUISADINHO DE PERÚ COM MASSA E SALADA DE ALFACE E PEPINO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA	LEGUMES
PRATO	PESCADA COZIDA C/ BATATA COZIDA E BRÓCOLOS
OPÇÃO	PEIXE DE FRICASSÉ C/ ARROZ BRANCO E BRÓCOLOS
SOBREMESA	LEITE CREME OU FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA

SOPA	JULIANA DE LEGUMES (CENOURA, COUVE PORTUGUESA)
PRATO	BIFANAS C/ ARROZ ALEGRE (ERVILHA E MILHO) E COUVES DE BRUXELAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA



CÂMARA MUNICIPAL DE PALMELA

SEMANA VIII

05.11.2012 A 09.11.2012 / 31.12.2012 A 04.01.2013 / 25.02.2013 A 01.03.2013 / 22.04.2013 A 26.04.2013 /
17.06.2013 A 21.06.2013

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	MACEDÓNIA DE LEGUMES
PRATO	PASTÉIS DE BACALHAU C/ ARROZ DE TOMATE E SALADA DE ALFACE E TOMATE
OPÇÃO	LOMBOS DE PESCADA ASSADA NO FORNO C/ ARROZ DE TOMATE E SALADA DE ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA-FEIRA

SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO	FRANGO ESTUFADO COM MASSA ESPIRAL E SALADA DE ALFACE E BETERRABA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA-FEIRA

SOPA	CENOURA C/ COUVE FLOR
PRATO	SALADINHA DE PESCADA C/ BATATA, ERVILHA E FEIJÃO VERDE
OPÇÃO	EMPADÃO DE PEIXE (PURÉ) E FEIJÃO VERDE
SOBREMESA	IOGURTE DE AROMAS OU FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA	CREME DE LEGUMES
PRATO	FEIJOADINHA (CARNE DE PORCO, FEIJÃO, CENOURA, LOMBARDO E ARROZ)
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA-FEIRA

SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO	MASSINHA DE COTOVELINHOS C/ SALMÃO, MOLHO DE TOMATE E SALADA DE ALFACE E TOMATE
OPÇÃO	MARUCA COZIDA C/ BATATA COZIDA E FEIJÃO VERDE
SOBREMESA	PUDIM OU FRUTA DA ÉPOCA



CÂMARA MUNICIPAL DE PALMELA



SEMANA I

SEGUNDA-FEIRA

DIETA

MARUCA COZIDA C/ BATATA COZIDA E COUVE FLOR

TERÇA-FEIRA

DIETA

FEBRAS DE PORCO GRELHADAS C/ ARROZ BRANCO E BRÓCOLOS

QUARTA-FEIRA

DIETA

ABROTEA COZIDA C/ BATATA COZIDA E FEIJÃO VERDE

QUINTA-FEIRA

DIETA

BIFINHOS DE PERU GRELHADOS C/ ESPARGUETE E BRÓCOLOS

SEXTA-FEIRA

DIETA

FILETES DE PESCADA GRELHADOS C/ ARROZ E CENOURA COZIDA



GESTÃO DE QUALIDADE

CÂMARA MUNICIPAL DE PALMELA



SEMANA II

SEGUNDA-FEIRA

DIETA

PEITO DE FRANGO COZIDO C/ ARROZ BRANCO E FEIJÃO VERDE

TERÇA-FEIRA

DIETA

PESCADA COZIDA C/ BATATA COZIDA E CENOURA COZIDA

QUARTA-FEIRA

DIETA

ESCALOPES DE PORCO GRELHADOS C/ ESPARGUETE E BRÓCOLOS

QUINTA-FEIRA

DIETA

MARUCA COZIDA C/ BATATA COZIDA E FEIJÃO VERDE

SEXTA-FEIRA

DIETA

FEBRAS DE PORCO GRELHADAS C/ FUSILLI E COUVE FLOR



GESTÃO DE QUALIDADE