UNISELF

COLÉGIO MONTE MAIOR

De: 31 de agosto a 04 de setembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 1

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	***Sopa***	Feijão verde	
	Prato	**Bacalhau fresco**[4] estufado com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche		Glúten, Leite
3ª Feira	***Sopa***	Creme de cenoura	
	Prato	Frango estufado estufada com cenoura e arroz branco	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
4ª Feira	***Sopa***	Alho francês	
	Prato	**Red fish**[4] estufado com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
5ª Feira	***Sopa***	Abóbora	
	Prato	Perna de peru desfiada com **massinhas**[1]	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
6ª Feira	***Sopa***	Espinafres	
	Prato	**Perca**[4] estufada com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

UNISELF

COLÉGIO MONTE MAIOR

De: 07 a 11 de setembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 2

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	***Sopa***	Alho francês	
	Prato	**Almôndegas de aves**[1,6,12] com arroz branco	Glúten, Soja, Sulfitos
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
3ª Feira	***Sopa***	Creme de legumes	
	Prato	**Maruca**[4] estufada com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
4ª Feira	***Sopa***	Feijão verde	
	Prato	Arroz de aves (arroz, frango e peru)	
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
5ª Feira	***Sopa***	Creme de courgete	
	Prato	Filete de **salmão**[4] estufado, **massa espiral tricolor**[1] e cenoura cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
6ª Feira	***Sopa***	Creme de abóbora	
	Prato	Peito frango estufado com arroz branco	Leite
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

UNISELF

COLÉGIO MONTE MAIOR

De: 14 a 18 de setembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 3

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	***Sopa***	Legumes	
	Prato	**Pescada**[4] estufada com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
3ª Feira	***Sopa***	Creme de couve flor e cenoura	
	Prato	Frango cozido com **massa macarronete**[1]	Glúten
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
4ª Feira	***Sopa***	Abóbora	
	Prato	**Perca**[4] cozida com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
5ª Feira	***Sopa***	Alho francês	
	Prato	Frango guisado com arroz de cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
6ª Feira	***Sopa***	Brócolos	
	Prato	Salada de **bacalhau**[4] fresco com **massa espiral tricolor**[1]	Peixe, Glúten
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

UNISELF

COLÉGIO MONTE MAIOR

De: 21 a 25 de setembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 4

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	***Sopa***	Cenoura	
	Prato	**Macarrão**[1] com **carne picada mista**[1,6,12], cubos de cenoura	Glúten, Soja, Sulfitos
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
3ª Feira	***Sopa***	Creme de courgete	
	Prato	Filete de **pescada**[4] com molho de cenoura e batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
4ª Feira	***Sopa***	Alho francês	
	Prato	Frango corado com **massa espiral**[1]	Glúten
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
5ª Feira	***Sopa***	Aveludado de couve-flor	
	Prato	Filete de **abrótea**[4] com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
6ª Feira	***Sopa***	Feijão-verde	
	Prato	Perna de frango assada com **massa de laços**[1]	Glúten
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

UNISELF

COLÉGIO MONTE MAIOR

De: 28 de setembro a 02 de outubro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 5

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	*Sopa*	Feijão verde	
	Prato	**Maruca**[4] estufada com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
3ª Feira	*Sopa*	Creme de alho francês	
	Prato	Perna de peru estufada com **massa espiral**[1]	Glúten
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
4ª Feira	*Sopa*	Abóbora	
	Prato	Lascas de **salmão**[4] com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
5ª Feira	*Sopa*	Legumes	
	Prato	**Rolo de carne**[1,6,12] com **esparguete**[1]	Glúten, Soja, Sulfitos
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
6ª Feira	*Sopa*	Brócolos	
	Prato	**Bacalhau fresco**[4] cozido, batata e cenoura	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

UNISELF

COLÉGIO MONTE MAIOR

De: 05 a 09 de outubro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 6

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	*Sopa*		
	Prato	**FERIADO**	
	Sobremesa		
	Lanche		
3ª Feira	*Sopa*	Alho francês	
	Prato	**Hambúrguer de bovino**[1,6,12] com arroz branco	Glúten, Soja, Sulfitos
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
4ª Feira	*Sopa*	Creme de cenoura	
	Prato	**Corvina**[4] estufada com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
5ª Feira	*Sopa*	Espinafres	
	Prato	Perninha de frango estufada com arroz	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
6ª Feira	*Sopa*	Aveludado de couve-flor	
	Prato	Arroz de **peixe**[4] malandrinho	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

UNISELF

COLÉGIO MONTE MAIOR

De: 12 a 16 de outubro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 7

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	***Sopa***	Brócolos	
	Prato	**Redfish**[4] no forno com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
3ª Feira	***Sopa***	Abóbora	
	Prato	Salada de frango com **massa**[1], cenoura cozida	Glúten
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
4ª Feira	***Sopa***	Legumes	
	Prato	Filetes de **peixe**[4] no forno com batata	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
5ª Feira	***Sopa***	Aveludado de couve-flor	
	Prato	Peito de frango estufado com arroz de cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
6ª Feira	***Sopa***	Feijão verde	
	Prato	**Massinha**[1] **de cotovelinhos** de **pescada**[4]	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

UNISELF

COLÉGIO MONTE MAIOR

De: 19 a 23 de outubro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 8

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	*Sopa*	Aveludado de couve-flor	
	Prato	Coxinha de frango coradas com arroz de cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
3ª Feira	*Sopa*	Feijão-verde	
	Prato	Filetes de **perc**[4] a estufados com batata e cenoura cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
4ª Feira	*Sopa*	Creme de courgete	
	Prato	Frango assado e **massa de laços**[1]	Glúten
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
5ª Feira	*Sopa*	Cenoura	
	Prato	Arroz de **peixe**[4] (**bacalhau**[4] fresco)	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
6ª Feira	*Sopa*	Alho francês	
	Prato	Cubinhos de frango estufados e **fusilli tricolor**[1]	Glúten
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

UNISELF

COLÉGIO MONTE MAIOR

De: 26 a 30 de outubro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 1

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	*Sopa*	Feijão verde	
	Prato	**Bacalhau fresco**[4] estufado com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche		Glúten, Leite
3ª Feira	*Sopa*	Creme de cenoura	
	Prato	Frango estufado estufada com cenoura e arroz branco	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
4ª Feira	*Sopa*	Alho francês	
	Prato	**Red fish**[4] estufado com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
5ª Feira	*Sopa*	Abóbora	
	Prato	Perna de peru desfiada com **massinhas**[1]	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
6ª Feira	*Sopa*	Espinafres	
	Prato	**Perca**[4] estufada com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

UNISELF

COLÉGIO MONTE MAIOR

De: 02 a 06 de novembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 2

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	***Sopa***	Alho francês	
	Prato	**Almôndegas de aves**[1,6,12] com arroz branco	Glúten, Soja, Sulfitos
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
3ª Feira	***Sopa***	Creme de legumes	
	Prato	**Maruca**[4] estufada com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
4ª Feira	***Sopa***	Feijão verde	
	Prato	Arroz de aves (arroz, frango e peru)	
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
5ª Feira	***Sopa***	Creme de courgete	
	Prato	Filete de **salmão**[4] estufado, **massa espiral tricolor**[1] e cenoura cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
6ª Feira	***Sopa***	Creme de abóbora	
	Prato	Peito frango estufado com arroz branco	Leite
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

UNISELF

COLÉGIO MONTE MAIOR

De: 09 a 13 de novembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 3

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	***Sopa***	Legumes	
	Prato	**Pescada**[4] estufada com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
3ª Feira	***Sopa***	Creme de couve flor e cenoura	
	Prato	Frango cozido com **massa macarronete**[1]	Glúten
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
4ª Feira	***Sopa***	Abóbora	
	Prato	**Perca**[4] cozida com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
5ª Feira	***Sopa***	Alho francês	
	Prato	Frango guisado com arroz de cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
6ª Feira	***Sopa***	Brócolos	
	Prato	Salada de **bacalhau**[4] fresco com **massa espiral tricolor**[1]	Peixe, Glúten
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

UNISELF

COLÉGIO MONTE MAIOR

De: 16 a 20 de novembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 4

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	*Sopa*	Cenoura	
	Prato	**Macarrão**[1] com **carne picada mista**[1,6,12], cubos de cenoura	Glúten, Soja, Sulfitos
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
3ª Feira	*Sopa*	Creme de courgete	
	Prato	Filete de **pescada**[4] com molho de cenoura e batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
4ª Feira	*Sopa*	Alho francês	
	Prato	Frango corado com **massa espiral**[1]	Glúten
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
5ª Feira	*Sopa*	Aveludado de couve-flor	
	Prato	Filete de **abrótea**[4] com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
6ª Feira	*Sopa*	Feijão-verde	
	Prato	Perna de frango assada com **massa de laços**[1]	Glúten
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

UNISELF

COLÉGIO MONTE MAIOR

De: 23 a 27 de novembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 5

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	*Sopa*	Feijão verde	
	Prato	**Maruca**[4] estufada com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
3ª Feira	*Sopa*	Creme de alho francês	
	Prato	Perna de peru estufada com **massa espiral**[1]	Glúten
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
4ª Feira	*Sopa*	Abóbora	
	Prato	Lascas de **salmão**[4] com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
5ª Feira	*Sopa*	Legumes	
	Prato	**Rolo de carne**[1,6,12] com **esparguete**[1]	Glúten, Soja, Sulfitos
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
6ª Feira	*Sopa*	Brócolos	
	Prato	**Bacalhau fresco**[4] cozido, batata e cenoura	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

UNISELF

COLÉGIO MONTE MAIOR

De: 30 de novembro a 04 de dezembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 6

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	*Sopa*	Alho francês	
	Prato	**Hambúrguer de bovino**[1,6,12] com arroz branco	Glúten, Soja, Sulfitos
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
3ª Feira	*Sopa*		
	Prato	**FERIADO**	
	Sobremesa		
	Lanche		
4ª Feira	*Sopa*	Espinafres	
	Prato	Perninha de frango estufada com arroz	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
5ª Feira	*Sopa*	Aveludado de couve-flor	
	Prato	Arroz de **peixe**[4] malandrinho	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
6ª Feira	*Sopa*	Feijão verde	
	Prato	Peru assado com arroz branco	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

UNISELF

COLÉGIO MONTE MAIOR

De: 07 a 11 de dezembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 7

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	*Sopa*	Brócolos	
	Prato	**Redfish**[4] no forno com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
3ª Feira	*Sopa*		
	Prato	**FERIADO**	
	Sobremesa		
	Lanche		
4ª Feira	*Sopa*	Legumes	
	Prato	Filetes de **peixe**[4] no forno com batata	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
5ª Feira	*Sopa*	Aveludado de couve-flor	
	Prato	Peito de frango estufado com arroz de cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
6ª Feira	*Sopa*	Feijão verde	
	Prato	**Massinha**[1] **de cotovelinhos** de **pescada**[4]	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

UNISELF

COLÉGIO MONTE MAIOR

De: 14 a 18 de dezembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 8

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	***Sopa***	Aveludado de couve-flor	
	Prato	Coxinha de frango coradas com arroz de cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
3ª Feira	***Sopa***	Feijão-verde	
	Prato	Filetes de **perc**[4] a estufados com batata e cenoura cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
4ª Feira	***Sopa***	Creme de courgete	
	Prato	Frango assado e **massa de laços**[1]	Glúten
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
5ª Feira	***Sopa***	Cenoura	
	Prato	Arroz de **peixe**[4] (**bacalhau**[4] fresco)	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
6ª Feira	***Sopa***	Alho francês	
	Prato	Cubinhos de frango estufados e **fusilli tricolor**[1]	Glúten
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

UNISELF

COLÉGIO MONTE MAIOR

De: 21 a 25 de dezembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 1

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	*Sopa*	Feijão verde	
	Prato	**Bacalhau fresco**[4] estufado com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche		Glúten, Leite
3ª Feira	*Sopa*	Creme de cenoura	
	Prato	Frango estufado estufada com cenoura e arroz branco	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
4ª Feira	*Sopa*	Alho francês	
	Prato	**Red fish**[4] estufado com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
5ª Feira	*Sopa*	Abóbora	
	Prato	Perna de peru desfiada com **massinhas**[1]	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
6ª Feira	*Sopa*		
	Prato	**FERIADO**	
	Sobremesa		
	Lanche		

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

UNISELF

COLÉGIO MONTE MAIOR

De: 28 de dezembro 2026 a 01 de janeiro 2027

Ano letivo 2026/2027

Semana 2

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	*Sopa*	Alho francês	
	Prato	**Almôndegas de aves**[1,6,12] com arroz branco	Glúten, Soja, Sulfitos
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
3ª Feira	*Sopa*	Creme de legumes	
	Prato	**Maruca**[4] estufada com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
4ª Feira	*Sopa*	Feijão verde	
	Prato	Arroz de aves (arroz, frango e peru)	
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	**Leite**[7] e **bolinha**[1] / **Papa**[1,7]	Glúten, Leite
5ª Feira	*Sopa*	Creme de courgete	
	Prato	Filete de **salmão**[4] estufado, **massa espiral tricolor**[1] e cenoura cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	**Iogurte**[7] e **bolinha**[1] / **Papa de iogurte**[1,7]	Glúten, Leite
6ª Feira	*Sopa*		
	Prato	**FERIADO**	
	Sobremesa		
	Lanche		

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato