

Ementa

Semana de 16/09/2019 a 20/09/2019

Segunda-feira

16/09/2019

Sopa: Couve-branca com cenoura ripada
Prato: Douradinhos de Pescada no forno com salada russa
Salada: Alface, couve roxa e pepino
Sobremesa: Nectarina, laranja e meloa

Terça-feira

17/09/2019

Sopa: Feijão vermelho com hortaliça
Prato: Rancho (carne de porco, vaca, grão, massa, chouriço e legumes)
Salada: Alface, beterraba e milho
Sobremesa: Laranja e maçã e pêsego

Quarta-feira

18/09/2019

Sopa: Creme de abóbora com espinafres
Prato: Dourada grelhada com batata cozida
Salada: Alface, pepino e tomate
Sobremesa: Melancia, maçã e melão/fruta assada

Quinta-feira

19/09/2019

Sopa: Caldo-verde
Prato: Peru assado com esparguete e macedónia de legumes
Salada: Alface, beterraba e milho
Sobremesa: Maçã, melancia e banana

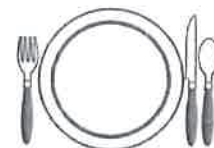
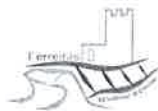
Sexta-feira

20/09/2019

Sopa: Horta
Prato: Abrótea estufada com puré de batata e feijão-verde
Salada: Cenoura, couve-roxa e pepino
Sobremesa: Laranja, maçã e banana

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES





Ementa Vegetariana

Semana de 16/09/2019 a 20/09/2019

Segunda-feira

16/09/2019

Sopa: Couve-branca com cenoura ripada
Prato: Legumes à bolonhesa, com feijão branco e esparguete
Salada: Alface, couve em juliana e tomate
Sobremesa: Nectarina, laranja e meloa

Terça-feira

17/09/2019

Sopa: Feijão vermelho com hortaliça
Prato: Salada de batata, brócolos e cenoura
Salada: Alface, milho e tomate
Sobremesa: Laranja e maçã e pêsego

Quarta-feira

18/09/2019

Sopa: Creme de abóbora com espinafres
Prato: Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura
Salada: Alface, pepino e tomate
Sobremesa: Melancia, maçã e melão/fruta assada

Quinta-feira

19/09/2019

Sopa: Caldo-verde
Prato: Arroz de lentilhas e feijão-verde
Salada: Alface, beterraba e milho
Sobremesa: Maçã, melancia e banana

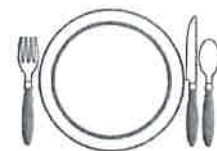
Sexta-feira

20/09/2019

Sopa: Horta
Prato: Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada
Salada: Cenoura, couve-roxa e pepino
Sobremesa: Laranja, maçã e banana

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES





Ementa

Semana de 23/09/2019 a 27/09/2019

Segunda-feira

23/09/2019

Sopa: Juliana

Prato: Hambúrguer de aves estufado c/ molho de cogumelos, massa espiral e legumes salteados

Salada: Alface, couve-roxa e pepino

Sobremesa: Meloa, maçã e laranja

Terça-feira

24/09/2019

Sopa: Espinafres

Prato: Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas e batata corada/cozida

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Laranja e maçã e pera/Fruta Assada

Quarta-feira

25/09/2019

Sopa: Lavrador

Prato: Bifes de frango panados no forno com arroz de cenoura

Salada: Alface, beterraba e milho

Sobremesa: Melão, maçã e laranja

Quinta-feira

26/09/2019

Sopa: Creme de ervilhas com coentros

Prato: Empadão de bacalhau

Salada: Alface, cenoura e couve-roxa

Sobremesa: Maçã, Pera e nectarina

Sexta-feira

27/09/2019

Sopa: Feijão-verde

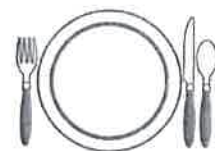
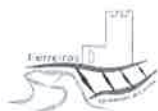
Prato: Feijoada com arroz branco

Salada: Alface, pepino e tomate

Sobremesa: Laranja, maçã e pera

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES





Ementa Vegetariana

Semana de 23/09/2019 a 27/09/2019

Segunda-feira

23/09/2019

Sopa: Juliana

Prato: Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura

Salada: Alface, couve-roxa e pepino

Sobremesa: Meloa, maçã e laranja

Terça-feira

24/09/2019

Sopa: Espinafres

Prato: Salada de batata com grão-de-bico, couve-lombarda e cenoura

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Laranja e maçã e pera/Fruta Assada

Quarta-feira

25/09/2019

Sopa: Lavrador

Prato: Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes

Salada: Alface, beterraba e milho

Sobremesa: Melão, maçã e laranja

Quinta-feira

26/09/2019

Sopa: Creme de ervilhas com coentros

Prato: Lentilhas estufadas com cenoura, feijão-verde e alho-francês

Salada: Alface, cenoura e couve-roxa

Sobremesa: Maçã, Pera e nectarina

Sexta-feira

27/09/2019

Sopa: Feijão-verde

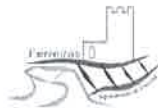
Prato: Salada de feijão-frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos

Salada: Alface, pepino e tomate

Sobremesa: Laranja, maçã e pera

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES





Ementa

Semana de 30/09/2019 a 04/10/2019

Segunda-feira

30/09/2019

Sopa: Abóbora com massinhas

Prato: Tortilha de atum (batata, ovo, cebola, cogumelos, cenoura e milho)

Salada: Alface, milho e pepino

Sobremesa: Maçã, nectarina e Pera

Terça-feira

01/10/2019

Sopa: Grão com nabiças

Prato: Arroz de aves (peru e frango)

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Maçã, pera e melão/Fruta cozida

Quarta-feira

02/10/2019

Sopa: Creme de cenoura com couve-branca

Prato: Salmão grelhado com batata, ervilhas e cenoura

Salada: Alface, couve-roxa e pepino

Sobremesa: Nectarina, maçã e laranja/Gelatina

Quinta-feira

03/10/2019

Sopa: Macedónia de legumes

Prato: Carne de porco assada com esparguete

Salada: Pepino, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Maçã, meloa e banana

Sexta-feira

04/10/2019

Sopa: Feijão branco com espinafres

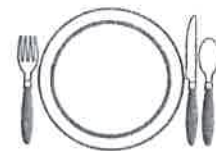
Prato: Solha corada com laranja, batata cozida e macedónia de legumes

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Uvas, pera e maçã

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES





Ementa Vegetariana

Semana de 30/09/2019 a 04/10/2019

Segunda-feira

30/09/2019

Sopa: Abóbora com massinhas

Prato: Esparguete vegetariano à Bolonhesa

Salada: Alface, milho e pepino

Sobremesa: Maçã, nectarina e Pera

Terça-feira

01/10/2019

Sopa: Grão com nabiças

Prato: Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Maçã, pera e melão/Fruta cozida

Quarta-feira

02/10/2019

Sopa: Creme de cenoura com couve-branca

Prato: Feijoadá vegetariana

Salada: Alface, couve-roxa e pepino

Sobremesa: Nectarina, maçã e laranja/Gelatina

Quinta-feira

03/10/2019

Sopa: Macedónia de legumes

Prato: Massinha de feijão preto e legumes (cenoura, milho e pimento)

Salada: Pepino, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Maçã, pera e uvas

Sexta-feira

04/10/2019

Sopa: Feijão branco com espinafres

Prato: Grão-de-bico estufado com caril e batata

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Uvas, pera e maçã

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES





Ementa

Semana de 07/10/2019 a 11/10/2019

Segunda-feira

07/10/2019

Sopa: Creme de cenoura com massinhas
Prato: Panados de frango com esparguete
Salada: Beterraba, cenoura e tomate
Sobremesa: Maçã, nectarina e pera

Terça-feira

08/10/2019

Sopa: Minestrone
Prato: Bacalhau assado no forno com batata
Salada: Alface, couve em juliana e milho
Sobremesa: Pera, maçã e uvas

Quarta-feira

09/10/2019

Sopa: Feijão vermelho com couve-lombarda
Prato: Chili com arroz branco
Salada: Alface, milho e tomate
Sobremesa: Kiwi, maçã e laranja

Quinta-feira

10/10/2019

Sopa: Macedónia de legumes
Prato: Perca estufada com salada russa
Alface, beterraba e pepino
Sobremesa: Maçã, pera e uvas/Fruta cozida

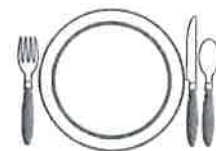
Sexta-feira

11/10/2019

Sopa: Creme de couve-flor
Prato: Frango corado com esparguete
Salada: Alface, cenoura e tomate
Sobremesa: Uvas, pera e kiwi

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES





Ementa Vegetariana

Semana de 07/10/2019 a 11/10/2019

Segunda-feira

07/10/2019

Sopa: Creme de cenoura com massinhas

Prato: Salada de feijão-frade com batata, cenoura e ervilha

Salada: Beterraba, cenoura e tomate

Sobremesa: Maçã, nectarina e pera

Terça-feira

08/10/2019

Sopa: Minestrone

Prato: Salada de arroz (grão-de-bico e macedónia de legumes)

Salada: Alface, couve em juliana e milho

Sobremesa: Pera, maçã e uvas

Quarta-feira

09/10/2019

Sopa: Feijão vermelho com couve-lombarda

Prato: Lentilhas estufadas com ratatouille

Salada: Alface, milho e tomate

Sobremesa: Kiwi, maçã e laranja

Quinta-feira

10/10/2019

Sopa: Macedónia de legumes

Prato: Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas

Salada: Alface, beterraba e pepino

Sobremesa: Maçã, pera e uvas/Fruta cozida

Sexta-feira

11/10/2019

Sopa: Creme de couve-flor

Prato: Chili vegetariano com arroz branco

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Uvas, pera e kiwi

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

