

Ementa

Semana de 04/11/2019 a 08/11/2019

Segunda-feira

04/11/2019

Sopa: Juliana

Prato: Esparguete à Bolonhesa

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Maçã, tangera e uva

Terça-feira

05/11/2019

Sopa: Feijão-verde

Prato: Pescada gratinada no forno com puré de batata e brócolos cozidos

Salada: Couve-roxa, cenoura e tomate

Sobremesa: Maçã, Kiwi e pera/Fruta assada

Quarta-feira

06/11/2019

Sopa: Lavrador

Prato: Feijoada com arroz branco

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Maçã, banana e pera

Quinta-feira

07/11/2019

Sopa: Alho-francês

Prato: Dourada grelhada com batata cozida

Salada: Alface, pepino e tomate

Sobremesa: Banana, uvas e laranja

Sexta-feira

08/11/2019

Sopa: Nabiças com feijão-frade

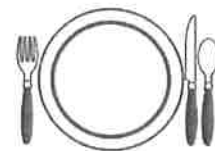
Prato: Bifinhos de peru grelhados com estufado de ervilhas e massa fusilli

Salada: Alface, milho e beterraba

Sobremesa: Laranja, maçã e pera

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES





Ementa Vegetariana

Semana de 04/11/2019 a 08/11/2019

Segunda-feira

04/11/2019

Sopa: Juliana

Prato: Salada de feijão-frade (feijão-frade, batata, cenoura e rebentos de soja)

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Maçã, tangera e uva

Terça-feira

05/11/2019

Sopa: Feijão-verde

Prato: Massa espiral com legumes salteados

Salada: Couve-roxa, cenoura e tomate

Sobremesa: Maçã, Kiwi e pera/ Fruta assada

Quarta-feira

06/11/2019

Sopa: Lavrador

Prato: Feijoada de cogumelos com arroz branco

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Maçã, banana e pera

Quinta-feira

07/11/2019

Sopa: Alho-francês

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

Salada: Alface, pepino e tomate

Sobremesa: Banana, uvas e laranja

Sexta-feira

08/11/2019

Sopa: Nabiças com feijão-frade

Prato: Arroz de lentilhas e cenoura

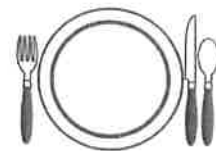
Salada: Alface, milho e beterraba

Sobremesa: Laranja, maçã e pera



Victória Faria
23/10/19

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa

Semana de 11/11/2019 a 15/11/2019

Segunda-feira

11/11/2019

Sopa: Canja

Prato: Filetes de pescada gratinados com batata corada e jardineira de legumes

Salada: Pepino, tomate e couve-roxa

Sobremesa: Maçã, banana e pera/Castanhas assadas



Terça-feira

12/11/2019

Sopa: Grão com couve-lombarda

Prato: Hambúrguer estufado com molho cogumelos e esparguete

Salada: Cenoura, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Kiwi, pera e maçã

Quarta-feira

13/11/2019

Sopa: Creme de legumes

Prato: Bacalhau à Brás

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Maçã, banana e laranja

Quinta-feira

14/11/2019

Sopa: Alho-francês

Prato: Strogonoff de frango com arroz branco

Salada: Alface, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Banana, maçã e laranja

Sexta-feira

15/11/2019

Sopa: Couve-branca com cenoura ripada

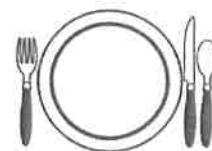
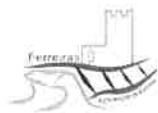
Prato: Salmão grelhado com batata cozida

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Laranja, maçã e pera/Fruta assada

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES





Ementa Vegetariana

Semana de 11/11/2019 a 15/11/2019

Segunda-feira

Sopa: Juliana

Prato: Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete

Salada: Alface, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Maçã, banana e pera/Castanhas assadas

11/11/2019



Terça-feira

Sopa: Grão com couve-lombarda

Prato: Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos

Salada: Cenoura, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Kiwi, pera e maçã

12/11/2019

Quarta-feira

Sopa: Creme de legumes

Prato: Salada mexicana (feijão preto, batata, cenoura, pimentos e milho)

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Maçã, banana e laranja

13/11/2019

Quinta-feira

Sopa: Alho-francês

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

Salada: Alface, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Banana, maçã e laranja

14/11/2019

Sexta-feira

Sopa: Couve-branca com cenoura ripada

Prato: Arroz de feijão catarino, brócolos e alho-francês

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Laranja, maçã e pera/Fruta assada

15/11/2019



23/10/19

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa

Semana de 18/11/2019 a 22/11/2019

Segunda-feira 18/11/2019

Sopa: Couve-lombarda
Prato: Frango de tomatada com arroz de cenoura
Salada: Alface, milho e pepino
Sobremesa: Maçã, banana e pera

Terça-feira 19/11/2019

Sopa: Creme de legumes
Prato: Feijoada de lulas
Salada: Alface, beterraba e cenoura
Sobremesa: Kiwi, pera e maçã

Quarta-feira 20/11/2019

Sopa: Feijão branco com espinafre
Prato: Pá de Porco no forno com esparguete e cenoura
Salada: Couve em juliana, pepino e tomate
Sobremesa: Maçã, banana e laranja

Quinta-feira 21/11/2019

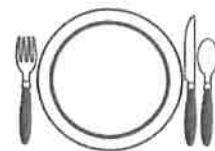
Sopa: Primavera
Prato: Maruca cozida com batata e legumes
Salada: Beterraba, cenoura e tomate
Sobremesa: Banana, maçã e laranja/Fruta assada

Sexta-feira 22/11/2019

Sopa: Caldo-verde
Prato: Carne de vitela estufada com massa fusilli
Salada: Milho, couve-roxa e tomate
Sobremesa: Laranja, maçã e pera



EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa Vegetariana

Semana de 18/11/2019 a 22/11/2019

Segunda-feira

18/11/2019

Sopa: Couve-lombarda

Prato: Massa de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)

Salada: Alface, milho e pepino

Sobremesa: Maçã, banana e pera

Terça-feira

19/11/2019

Sopa: Creme de legumes

Prato: Cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Kiwi, pera e maçã

Quarta-feira

20/11/2019

Sopa: Feijão branco com espinafre

Prato: Couve estufada com lentilhas e batata cozida

Salada: Couve em juliana, pepino e tomate

Sobremesa: Maçã, banana e laranja

Quinta-feira

21/11/2019

Sopa: Primavera

Prato: Grão-de-bico estufado com caril e massa fusilli

Salada: Beterraba, cenoura e tomate

Sobremesa: Banana, maçã e laranja/Fruta assada

Sexta-feira

22/11/2019

Sopa: Caldo-verde

Prato: Feijoada vegetariana

Salada: Milho, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Laranja, maçã e pera

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES





Ementa

Semana de 25/11/2019 a 29/11/2019

Segunda-feira

25/11/2019

Sopa: Alho-francês com cenoura
Prato: Massa de atum com legumes
Salada: Couve-roxa, pepino e tomate
Sobremesa: Maçã, banana e pera

Terça-feira

26/11/2019

Sopa: Portuguesa
Prato: Febras estufadas com arroz de cenoura
Salada: Alface, beterraba e milho
Sobremesa: Kiwi, pera e maçã

Quarta-feira

27/11/2019

Sopa: Juliana
Prato: Meia desfeita de bacalhau e ovo
Salada: Alface, cenoura e tomate
Sobremesa: Maçã, banana e laranja

Quinta-feira

28/11/2019

Sopa: Horta
Prato: Mista de carnes grelhadas com esparguete
Salada: Couve-roxa, cenoura e tomate
Sobremesa: Banana, maçã e laranja

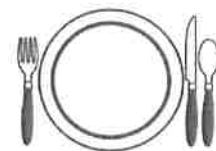
Sexta-feira

29/11/2019

Sopa: Feijão-verde
Prato: Robalo grelhado com batata cozida
Salada: Alface, cenoura e tomate
Sobremesa: Laranja, maçã e pera/Gelatina

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES





Ementa Vegetariana

Semana de 25/11/2019 a 29/11/2019

Segunda-feira

25/11/2019

Sopa: Alho-francês com cenoura

Prato: Cogumelos estufados com arroz de cenoura e ervilhas

Salada: Couve-roxa, pepino e tomate

Sobremesa: Maçã, banana e pera

Terça-feira

26/11/2019

Sopa: Portuguesa

Prato: Salada de verão (feijão-frade, batata cozida, macedónia de legumes e salsa)

Salada: Alface, beterraba e milho

Sobremesa: Kiwi, pera e maçã

Quarta-feira

27/11/2019

Sopa: Juliana

Prato: Rancho vegetariano

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Maçã, banana e laranja

Quinta-feira

28/11/2019

Sopa: Horta

Prato: Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura

Salada: Couve-roxa, cenoura e tomate

Sobremesa: Banana, maçã e laranja/Gelatina

Sexta-feira

29/11/2019

Sopa: Feijão-verde

Prato: Massa de vegetais (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor e aipo)

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Laranja, maçã e pera



Victor
23/10/19

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES