



Ementa Vegetariana

Semana de 05/11/2018 a 09/11/2018

Segunda-feira

05/11/2018

Sopa: Abóbora com massinhas

Prato: Esparguete vegetariano

Salada: Couve roxa, pimento e tomate

Sobremesa: Banana, kiwi e maçã

Terça-feira

06/11/2018

Sopa: Alho francês com curgete

Prato: Jardineira de legumes (batata, cenoura e feijão verde cozidos)

Salada: Alface, pepino e tomate

Sobremesa: Tangeras, laranja e maçã

Quarta-feira

07/11/2018

Sopa: Grelos

Prato: Cogumelos estufados com tomate, arroz de ervilhas e milho

Salada: Cenoura, couve roxa e tomate

Sobremesa: Abacaxi, maçã e pera/Gelatina

Quinta-feira

08/11/2018

Sopa: Creme de brócolos com feijão branco

Prato: Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão-verde e batata cozida

Salada: Cenoura, couve roxa e tomate

Sobremesa: Laranja, pera e maçã

Sexta-feira

09/11/2018

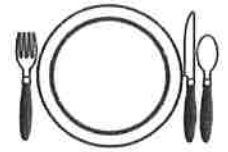
Sopa: Caldo Verde

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

Salada: Alface, beterraba e milho

Sobremesa: Maçã, banana e castanhas

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa Vegetariana

Semana de 12/11/2018 a 16/11/2018

Segunda-feira

12/11/2018

Sopa: Espinafres

Prato: Empadão de legumes e lentilhas

Salada: Alface, pepino e tomate

Sobremesa: Banana, kiwi e maçã

Terça-feira

13/11/2018

Sopa: Feijão-verde

Prato: Estufado de cogumelos com tomate, feijão branco e arroz branco

Salada: Alface, couve roxa e milho

Sobremesa: Pera, maçã e banana

Quarta-feira

14/11/2018

Sopa: Saloia

Prato: Salada de legumes (batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura,)

Salada: Alface, beterraba e tomate

Sobremesa: Pera, banana e maçã

Quinta-feira

15/11/2018

Sopa: Creme de legumes

Prato: Rancho vegetariano

Salada: Tomate, milho e pimento

Sobremesa: Pera, maçã e kiwi /Maça assada

Sexta-feira

16/11/2018

Sopa: Grão com couve lombarda

Prato: Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Maçã, kiwi e pera

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Victor Ferraz
16/11/18



Ementa Vegetariana

Semana de 19/11/2018 a 23/11/2018

Segunda-feira

19/11/2018

Sopa: Couve branca com cenoura ripada

Prato: Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete

Salada: Alface, cebola e tomate

Sobremesa: Pera, maçã e melão/Fruta cozida

Terça-feira

20/11/2018

Sopa: Feijão vermelho com hortaliça

Prato: Salada de batata, brócolos e cenoura

Salada: Alface, milho e tomate

Sobremesa: Laranja, pera e maçã

Quarta-feira

21/11/2018

Sopa: Creme de abóbora e espinafres

Prato: Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura

Salada: Alface, pepino e tomate

Sobremesa: Maçã, Pera e banana

Quinta-feira

22/11/2018

Sopa: Caldo verde

Prato: Arroz de lentilhas estufadas e feijão verde

Salada: Alface, beterraba e milho

Sobremesa: Laranja, banana e maçã

Sexta-feira

23/11/2018

Sopa: da Horta

Prato: Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada

Salada: Cenoura, couve roxa e pepino

Sobremesa: Maçã, banana e pera

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Vale Carro
16/10/18



Ementa Vegetariana

Semana de 26/11/2018 a 30/11/2018

Segunda-feira

26/11/2018

Sopa: Juliana

Prato: Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura

Salada: Alface, couve roxa e pepino

Sobremesa: Laranja, maçã e pera

Terça-feira

27/11/2018

Sopa: Grão-de-bico com espinafres

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

Salada: Alface, milho e tomate

Sobremesa: Banana, maçã e kiwi

Quarta-feira

28/11/2018

Sopa: Lavrador

Prato: Massa quatro estações

Salada: Alface, beterraba e milho

Sobremesa: Pera, maçã e tangeras

Quinta-feira

29/11/2018

Sopa: Creme de couve-flor

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

Salada: Alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Kiwi, Laranja e maçã

Sexta-feira

30/11/2018

Sopa: Agrião

Prato: Estufado de grão-de-bico com legumes

Salada: Couve ripada, milho e tomate

Sobremesa: Maçã, laranja e pera

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Escola de Ferreira
Victor Faria
16/10/18