

# Ementa

## Semana de 21/01/2019 a 25/01/2019

### Segunda-feira

21/01/2019

Sopa: Abóbora com massinhas  
Prato: Salada de atum com massa fussili tricolor  
Salada: Alface, milho e pepino  
Sobremesa: Pêra, maçã e banana

### Terça-feira

22/01/2019

Sopa: Grão com nabiças  
Prato: Arroz de pato  
Salada: Alface, cenoura e beterraba  
Sobremesa: Pera, maçã e Laranja

### Quarta-feira

23/01/2019

Sopa: Creme de cenoura com couve branca  
Prato: Filetes de pescada gratinados com batata corada  
Salada: Alface, couve roxa e pepino  
Sobremesa: Pera, maçã e clementina

### Quinta-feira

24/01/2019

Sopa: Feijão branco c/ espinafres  
Prato: Coxa de peru no forno com arroz de feijão  
Salada: Cenoura, beterraba e alface  
Sobremesa: Clementina, maçã e banana

### Sexta-feira

25/01/2019

Sopa: Canja  
Prato: Salmão grelhado com batata cozida  
Salada: Cenoura, couve roxa e tomate  
Sobremesa: Laranja, pera e maçã

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

07/01/18  
Vista



## **Ementa Vegetariana**

### **Semana de 21/01/2019 a 25/01/2019**

#### **Segunda-feira**

**21/01/2019**

Sopa: Abóbora com massinhas

Prato: Esparguete vegetariano à Bolonhesa

Salada: Alface, milho e pepino

Sobremesa: Pêra, maçã e banana

#### **Terça-feira**

**22/01/2019**

Sopa: Grão com nabiças

Prato: Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda

Salada: Alface, tomate e cebola

Sobremesa: Pera, maçã e Laranja

#### **Quarta-feira**

**23/01/2019**

Sopa: Creme de cenoura com couve branca

Prato: Feijoada vegetariana

Salada: Alface, couve roxa e pepino

Sobremesa: Pera, maçã e clementina

#### **Quinta-feira**

**24/01/2019**

Sopa: Feijão branco c/ espinafres

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

Salada: Cenoura, beterraba e alface

Sobremesa: Clementina, maçã e banana

#### **Sexta-feira**

**25/01/2019**

Sopa: Legumes com ervilhas

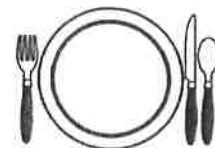
Prato: Jardineira de legumes

Salada: Cenoura, couve roxa e tomate

Sobremesa: Laranja, pera e maçã

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

07/01/19  
Vista Feij.



## Ementa

*Semana de 28/01/2019 a 01/02/2019*

### **Segunda-feira**

**28/01/2019**

Sopa: Creme de cenoura com massinhas

Prato: Costeletas de porco com massa fassili

Salada: Beterraba, cenoura e tomate

Sobremesa: Maçã, abacaxi e pêra

### **Terça-feira**

**29/01/2019**

Sopa: Minestrone

Prato: Lombo de salmão no forno c/ ervas aromáticas, batata e feijão-verde cozidos

Salada: Alface, couve em juliana e milho

Sobremesa: Laranja, maçã e banana

### **Quarta-feira**

**30/01/2019**

Sopa: Feijão vermelho com couve lombarda

Prato: Chili com arroz branco

Salada: Alface, milho e tomate

Sobremesa: Abacaxi, maçã e clementina

### **Quinta-feira**

**31/01/2019**

Sopa: Espinafre

Prato: Maruca cozida com batata e ovo cozido

Salada: Alface, beterraba e pepino

Sobremesa: Banana, kiwi e maçã

### **Sexta-feira**

**01/02/2019**

Sopa: Creme de alho francês com couve-flor

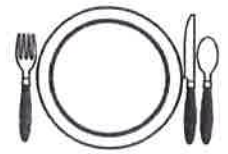
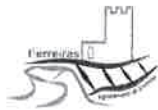
Prato: Jardineira de novilho

Salada: Alface, pepino e tomate

Sobremesa: Clementina, laranja e maçã

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

07/01/19  
Vista  
Ferreira



# Ementa Vegetariana

## Semana de 28/01/2019 a 01/02/2019

### Segunda-feira

28/01/2019

Sopa: Creme de cenoura com massinhas  
Prato: Salada de grão-de-bico com batata, cenoura e ervilhas  
Salada: Beterraba, cenoura e tomate  
Sobremesa: Maçã, abacaxi e pêra

### Terça-feira

29/01/2019

Sopa: Minestrone  
Prato: Salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes)  
Salada: Alface, couve em juliana e milho  
Sobremesa: Laranja, maçã e banana

### Quarta-feira

30/01/2019

Sopa: Feijão vermelho com couve lombarda  
Prato: Lentilhas estufadas com ratatouille  
Salada: Alface, milho e tomate  
Sobremesa: Abacaxi, maçã e clementina

### Quinta-feira

31/01/2019

Sopa: Espinafre  
Prato: Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas  
Salada: Alface, beterraba e pepino  
Sobremesa: Banana, kiwi e maçã

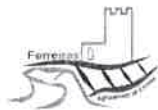
### Sexta-feira

01/02/2019

Sopa: Creme de alho francês com couve-flor  
Prato: Chili vegetariano com arroz branco  
Salada: Alface, pepino e tomate  
Sobremesa: Clementina, laranja e maçã

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

02/02/19  
V. L. F. F. F.



# Ementa

## Semana de 04/02/2019 a 08/02/2019

### Segunda-feira

04/02/2019

Sopa: Alho francês com curgete

Prato: Lombo de cherne gratinado com puré de batata

Salada: Alface, beterraba e pepino

Sobremesa: Pera, maçã e banana

### Terça-feira

05/02/2019

Sopa: Creme de ervilhas e cenoura

Prato: Bifinhos de frango grelhados com arroz cenoura

Salada: Cenoura, milho e tomate

Sobremesa: Banana, abacaxi e maçã

### Quarta-feira

06/02/2019

Sopa: Couve -branca

Prato: Robalo grelhado com batata cozida

Salada: Alface, cenoura e curgete

Sobremesa: Maçã, pera e kiwi / Fruta assada

### Quinta-feira

07/02/2019

Sopa: Espinafres com cenoura

Prato: Febras estufadas com esparguete

Salada: Alface, cenoura e couve-roxa

Sobremesa: Kiwi, banana e pera

### Sexta-feira

08/02/2019

Sopa: Agrião

Prato: Lasanha de atum

Salada: Tomate, alface e beterraba

Sobremesa: Maçã, abacaxi e laranja

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

07/07/18  
Vitoria F...



# Ementa Vegetariana

## Semana de 04/02/2019 a 08/02/2019

### Segunda-feira

04/02/2019

Sopa: Alho francês com curgete

Prato: Estufado de cogumelos com tomate e arroz milho

Salada: Alface, beterraba e pepino

Sobremesa: Pera, maçã e banana

### Terça-feira

05/02/2019

Sopa: Creme de ervilhas e cenoura

Prato: Empadão de legumes (Feijão verde e cenoura) com grão

Salada: Cenoura, milho e tomate

Sobremesa: Banana, abacaxi e maçã

### Quarta-feira

06/02/2019

Sopa: Couve -branca

Prato: Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda

Salada: Alface, cenoura e curgete

Sobremesa: Maçã, pera e kiwi / Fruta assada

### Quinta-feira

07/02/2019

Sopa: Espinafres com cenoura

Prato: Esparguete com mistura de legumes chineses

Salada: Alface, cenoura e couve-roxa

Sobremesa: Kiwi, banana e pera

### Sexta-feira

08/02/2019

Sopa: Agrião

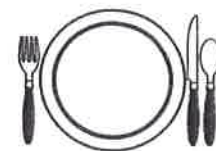
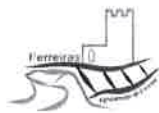
Prato: Estufado de grão com legumes (couve branca e cenoura)

Salada: Tomate, alface e beterraba

Sobremesa: Maçã, abacaxi e laranja

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

07/02/18  
Vitoria Ferraz



# Ementa Vegetariana

## Semana de 11/02/2019 a 15/02/2019

### Segunda-feira

11/02/2019

Sopa: Alho-francês

Prato: Estufado de cogumelos com tomate e arroz branco

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Banana, pera e maçã

### Terça-feira

12/02/2019

Sopa: Legumes com ervilhas

Prato: Empadão de legumes

Salada: Couve-roxa, cebola e tomate

Sobremesa: Pera, laranja e maçã

### Quarta-feira

13/02/2019

Sopa: Creme de abóbora com feijão-verde

Prato: Arroz de açafraão com ervilhas e milho

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Maçã, kiwi e ananás

### Quinta-feira

14/02/2019

Sopa: Camponesa

Prato: Massa macarronete com estufado de legumes chineses

Salada: Milho, pepino e tomate

Sobremesa: Ancores, laranja e kiwi/Panna Cotta

### Sexta-feira

15/02/2019

Sopa: Caldo verde

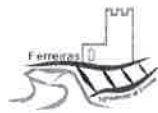
Prato: Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa

Salada: Alface, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Pera, maçã e ancores

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

7/1/19  
V. F. F.



# Ementa

## Semana de 11/02/2019 a 15/02/2019

### Segunda-feira

11/02/2019

Sopa: Alho-francês

Prato: Hambúrgueres de peru estufadas com arroz de feijão

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Banana, pera e maçã

### Terça-feira

12/02/2019

Sopa: Legumes com ervilhas

Prato: Bacalhau à Brás

Salada: Couve-roxa, cebola e tomate

Sobremesa: Pera, laranja e maçã

### Quarta-feira

13/02/2019

Sopa: Creme de abóbora com feijão-verde

Prato: Strogonoff de novilho

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Maçã, kiwi e ananás

### Quinta-feira

14/02/2019

Sopa: Camponesa

Prato: Dourada grelhada com batata cozida

Salada: Milho, pepino e tomate

Sobremesa: Ancores, laranja e kiwi/Panna Cotta

### Sexta-feira

15/02/2019

Sopa: Caldo verde

Prato: Jardineira de frango com esparguete

Salada: Alface, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Pera, maçã e ancores

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

07/02/19  
Victor Ferraz