



Ementa Vegetariana

Semana de 02/11/2020 a 06/11/2020

Segunda-feira

02/11/2020

Sopa: Alho Francês com cenoura

Prato: Estufado de cogumelos com tomate e arroz branco

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Maçã, banana e pera

Terça-feira

03/11/2020

Sopa: Legumes com ervilhas

Prato: Jardineira de soja

Salada: Couve roxa, cenoura e tomate

Sobremesa: Maçã, laranja e uva

Quarta-feira

04/11/2020

Sopa: Creme de abobora com feijão verde

Prato: Arroz de açafraão com ervilhas e milho

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Maçã, Kiwi e pera

Quinta-feira

05/11/2020

Sopa: Camponesa

Prato: Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa

Salada: Milho, pepino e tomate

Sobremesa: Banana, uvas e laranja / Fruta Assada

Sexta-feira

06/11/2020

Sopa: Feijão verde

Prato: Esparguete vegetariano à bolonhesa

Salada: Pepino, tomate e couve em juliana

Sobremesa: Laranja, maçã e pera

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES





Ementa Vegetariana

Semana de 09/11/2020 a 13/11/2020

Segunda-feira

09/11/2020

Sopa: Juliana

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

Salada: Alface, milho e beterraba

Sobremesa: Tangera, maçã e Banana

Terça-feira

10/11/2020

Sopa: Feijão-verde

Prato: Favas guisadas com soja

Salada: Cenoura, couve roxa e tomate

Sobremesa: Pêra, kiwi e laranja

Quarta-feira

11/11/2020

Sopa: Lavrador

Prato: Feijoada de cogumelos com arroz branco

Salada: Alface cenoura e milho

Sobremesa: Maçã, banana e tangerina/gelatina

Quinta-feira

12/11/2020

Sopa: Alho francês

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

Salada: Alface, pepino e tomate

Sobremesa: Pêra, laranja e kiwi

Sexta-feira

13/11/2020

Sopa: Grelas

Prato: Arroz de lentilhas e cenoura

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Maçã, banana e pêra

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES





Ementa Vegetariana

Semana de 16/11/2020 a 20/11/2020

Segunda-feira

16/11/2020

Sopa: Juliana

Prato: Legumes à bolonhesa, com feijão branco e esparguete

Salada: Alface, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Maçã, banana e pêra

Terça-feira

17/11/2020

Sopa: Grão com couve-lombarda

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

Salada: Alface, tomate e pepino

Sobremesa: Kiwi, pêra e maçã

Quarta-feira

18/11/2020

Sopa: Creme de legumes

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

Salada: Alface, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Maçã, banana e laranja

Quinta-feira

19/11/2020

Sopa: Alho-francês

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

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Banana, maçã e tangerina

Sexta-feira

20/11/2020

Sopa: Couve-branca com cenoura ripada

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

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Laranja, maçã e pêra





Ementa Vegetariana

Semana de 23/11/2020 a 27/11/2020

Segunda-feira

23/11/2020

Sopa: Couve-lombarda

Prato: Soja guisada com cogumelos e pimentos com batata cozida

Salada: Alface, milho e pepino

Sobremesa: Tangera, maçã e banana

Terça-feira

24/11/2020

Sopa: Creme de legumes

Prato: Cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Pêra, kiwi e laranja

Quarta-feira

25/11/2020

Sopa: Feijão branco com espinafre

Prato: Couve estufada com lentilhas e batata cozida

Salada: Couve em juliana, pepino e tomate

Sobremesa: Maçã, banana e tangera/Panna Cota

Quinta-feira

26/11/2020

Sopa: Primavera

Prato: Guisado de massa com soja, cogumelos, curgete e tomate

Salada: Beterraba, cenoura e tomate

Sobremesa: Pêra, laranja e kiwi/Panna Cota

Sexta-feira

27/11/2020

Sopa: Caldo-verde

Prato: Feijoada vegetariana

Salada: Milho, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Maçã, banana e pêra

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

