

# Ementa Vegetariana

## Semana de 04/10/2021 a 08/10/2021

### Segunda-feira

04/10/2021

Sopa: Espinafres

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

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Maçã, uvas e banana / Fruta cozida

### Terça-feira

05/10/2021

## FERIADO

### Quarta-feira

06/10/2021

Sopa: Creme de cenoura com couve-branca

Prato: Jardineira de legumes

Salada: Alface, couve-roxa e pepino

Sobremesa: Melão, maçã e kiwi

### Quinta-feira

07/10/2021

Sopa: Grão com nabiças

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

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Pêra, uvas e maçã/Gelatina

### Sexta-feira

08/10/2021

Sopa: Legumes

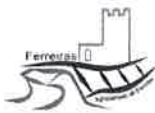
Prato: Feijoada Vegetariana

Salada: Cenoura, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Laranja, pêra e banana

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**





# Ementa Vegetariana

## Semana de 11/10/2021 a 15/10/2021

### Segunda-feira

11/10/2021

Sopa: Creme de cenoura com massinhas

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

Salada: Beterraba, cenoura e tomate

Sobremesa: Maçã, pêra e laranja

### Terça-feira

12/10/2021

Sopa: Minestrone

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

Salada: Alface, couve em juliana e milho

Sobremesa: Maçã, uvas e kiwi

### Quarta-feira

13/10/2021

Sopa: Feijão vermelho com couve-lombarda

Prato: Lentilhas estufadas com ratatouille

Salada: Alface, milho e tomate

Sobremesa: Banana, maçã e pêra /Fruta cozida

### Quinta-feira

14/10/2021

Sopa: Macedónia de legumes

Prato: Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas

Salada: Alface, beterraba e pepino

Sobremesa: Pêra, uvas e maçã

### Sexta-feira

15/10/2021

Sopa: Creme de couve-flor

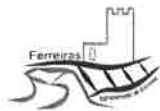
Prato: Chili vegetariano com arroz branco

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Laranja, pêra e banana/Fruta assada

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

Escritório de Ferreiras  
15-10-2021



# Ementa Vegetariana

## Semana de 18/10/2021 a 22/10/2021

### Segunda-feira

18/10/2021

Sopa: Alho-francês com cenoura

Prato: Almôndegas de vegetais com arroz

Salada: Alface, beterraba e pepino

Sobremesa: Maçã, pêra e laranja

### Terça-feira

19/10/2021

Sopa: Creme de ervilhas e cenoura

Prato: Empadão de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico

Salada: Cenoura, milho e tomate

Sobremesa: Maçã, banana e kiwi / Fruta cozida

### Quarta-feira

20/10/2021

Sopa: Couve-branca

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

Salada: Alface, cenoura e curgete

Sobremesa: Melão, maçã e pêra

### Quinta-feira

21/10/2021

Sopa: Espinafres com cenoura

Prato: Esparguete com mistura de legumes chineses

Salada: Alface, cenoura e couve-roxa

Sobremesa: Pêra, pêssego e maçã / Fruta cozida

### Sexta-feira

22/10/2021

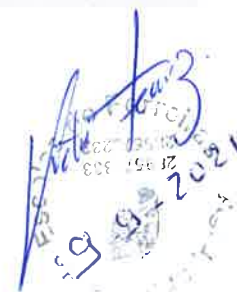
Sopa: Grellos

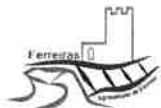
Prato: Estufado de feijão com legumes (couve-branca e cenoura)

Salada: Tomate, alface e beterraba

Sobremesa: Laranja, pêra e banana

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**





# Ementa Vegetariana

## Semana de 25/10/2021 a 29/10/2021

### Segunda-feira

25/10/2021

Sopa: Macedónia de legumes

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

Salada: Alface, couve-roxa e milho

Sobremesa: Laranja, pêra e maçã

### Terça-feira

26/10/2021

Sopa: Abóbora com massinhas

Prato: Seitan guisado com batata, cenoura, courgete e couve-flor

Salada: Pepino, tomate e couve em juliana

Sobremesa: Maçã, banana e tangera /Gelatina com frutas

### Quarta-feira

27/10/2021

Sopa: Couve-lombarda

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

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Pêra, kiwi e laranja

### Quinta-feira

28/10/2021

Sopa: Feijão-verde

Prato: Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)

Salada: Alface, beterraba e milho

Sobremesa: Tangera, maçã e banana/Fruta cozida

### Sexta-feira

29/10/2021

Sopa: Puré de grão com cenoura aos cubinhos

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

Salada: Cenoura, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Pêra, kiwi e maçã

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

ESCOLA DE FERREIRAS  
29-10-2021