



# Ementa

## Semana de 01/11/2021 a 05/11/2021

**Segunda-feira**

**01/11/2021**

**FERIADO**

**Terça-feira**

**02/11/2021**

Sopa: Alho-francês

Prato: Empadão de carne (arroz)

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Uvas, tangera e maçã

**Quarta-feira**

**03/11/2021**

Sopa: Legumes com ervilhas

Prato: Dourada grelhada com batata cozida

Salada: Couve-roxa, cenoura e tomate

Sobremesa: Pêra, maçã e laranja/Fruta assada

**Quinta-feira**

**04/11/2021**

Sopa: Creme de abóbora com feijão-verde

Prato: Carne de porco à Portuguesa

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Tangera, maçã e banana

**Sexta-feira**

**05/11/2021**

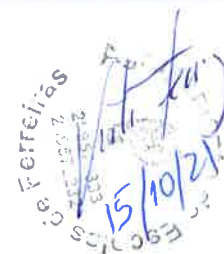
Sopa: Camponesa

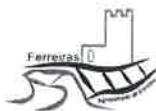
Prato: Massinha de peixe com tomate e pimentos

Salada: Milho, pepino e tomate

Sobremesa: Pêra, kiwi e maçã/Fruta cozida

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**





# Ementa

## Semana de 08/11/2021 a 12/11/2021

### Segunda-feira

08/11/2021

Sopa: Juliana

Prato: Almôndegas estufadas com massa esparguete

Salada: Alface, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Laranja, pêra e maçã

### Terça-feira

09/11/2021

Sopa: Grão com couve-lombarda

Prato: Pescada cozida com batata e legumes

Salada: Alface, tomate e pepino

Sobremesa: Maçã, banana e uvas

### Quarta-feira

10/11/2021

Sopa: Creme de legumes

Prato: Mista de carne grelhada com arroz primavera

Salada: Alface, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Pêra, maçã e laranja

### Quinta-feira

11/11/2021

Sopa: Alho-francês

Prato: Salmão no forno com puré de batata

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Uvas, maçã e banana

### Sexta-feira

12/11/2021

Sopa: Couve branca com cenoura ripada

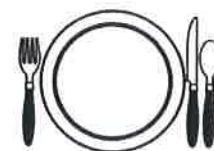
Prato: Rancho

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Pêra, tangerina e maçã/Fruta assada

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**





# Ementa

## Semana de 15/11/2021 a 19/11/2021

### Segunda-feira

15/11/2021

Sopa: Juliana

Prato: Filetes de pescada panados com arroz de feijão

Salada: Alface, milho e beterraba

Sobremesa: Laranja, pêra e maçã/Fruta cozida

### Terça-feira

16/11/2021

Sopa: Feijão-verde

Prato: Perna de frango assada com orégãos e esparguete

Salada: Cenoura, couve- roxa e tomate

Sobremesa: Banana, kiwi e maçã

### Quarta-feira

17/11/2021

Sopa: Lavrador

Prato: Salada de feijão-frade com atum e ovo

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Pêra, uvas e laranja/Fruta assada

### Quinta-feira

18/11/2021

Sopa: Alho-francês

Prato: Lombo de porco no forno com batata corada

Salada: Alface, pepino e tomate

Sobremesa: Tangera, maçã e banana

### Sexta-feira

19/11/2021

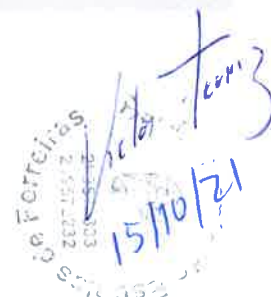
Sopa: Grelos

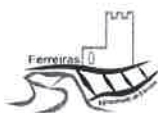
Prato: Massa fussili gratinada de peixe com cogumelos e cenoura

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Pêra, kiwi e maçã

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**





# Ementa

## Semana de 22/11/2021 a 26/11/2021

### Segunda-feira

22/11/2021

Sopa: Abóbora com massinhas  
Prato: Strogonoff de peru com esparguete  
Salada: Couve-roxa, pimento e tomate  
Sobremesa: Laranja, pêra e maçã

### Terça-feira

23/11/2021

Sopa: Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo  
Prato: Robalo grelhado com batata cozida  
Salada: Alface, cenoura e milho  
Sobremesa: Banana, tangera e maçã

### Quarta-feira

24/11/2021

Sopa: Grelós  
Prato: Coxa de peru assada com laranja, arroz de ervilhas e milho  
Salada: Alface, pepino e tomate  
Sobremesa: Pêra, kiwi e laranja/Fruta cozida

### Quinta-feira

25/11/2021

Sopa: Creme de brócolos com feijão branco  
Prato: Feijoada de choco  
Salada: Cenoura, couve-roxa e tomate  
Sobremesa: Tangera, maçã e banana

### Sexta-feira

26/11/2021

Sopa: Caldo-verde  
Prato: Arroz à Valenciana  
Salada: Alface, beterraba e milho/Gelatina com frutas  
Sobremesa: Pêra, kiwi e maçã

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

15/10/21



# Ementa

## Semana de 29/11/2021 a 03/12/2021

### Segunda-feira

29/11/2021

Sopa: Creme de vegetais

Prato: Douradinhos no forno com arroz de ervilhas

Salada: Alface, cenoura e curgete

Sobremesa: Laranja, pêra e maçã

### Terça-feira

30/11/2021

Sopa: Cenoura com couve ripada

Prato: Espetadas de peru no forno e esparguete

Salada: Alface, cenoura e couve-roxa

Sobremesa: Maçã, banana e kiwi

### Quarta-feira

01/12/2021

## FERIADO

### Quinta-feira

02/12/2021

Sopa: Alho-francês

Prato: Massa fassili com Atum e ovo

Salada: Alface, beterraba e pepino

Sobremesa: Tangera, maçã e banana/Fruta assada

### Sexta-feira

03/12/2021

Sopa: Saloia

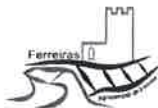
Prato: Jardineira de porco

Salada: Alface, beterraba e tomate

Sobremesa: Pêra, kiwi e maçã /Gelatina com frutas

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

Ferreiras  
V. F. Ferr  
15/10/21  
ESCOLA



# Ementa Vegetariana

## Semana de 01/11/2021 a 05/11/2021

**Segunda-feira**

**01/11/2021**

**FERIADO**

**Terça-feira**

**02/11/2021**

Sopa: Alho-francês

Prato: Estufado de cogumelos com tomate e arroz branco

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Uvas, tangerina e maçã

**Quarta-feira**

**03/11/2021**

Sopa: Legumes com ervilhas

Prato: Jardineira de soja

Salada: Couve-roxa, cenoura e tomate

Sobremesa: Pêra, maçã e laranja/Fruta assada

**Quinta-feira**

**04/11/2021**

Sopa: Creme de abóbora com feijão-verde

Prato: Arroz de açafrão com ervilhas e milho

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Tangerina, maçã e banana

**Sexta-feira**

**05/11/2021**

Sopa: Camponesa

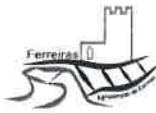
Prato: Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa

Salada: Milho, pepino e tomate

Sobremesa: Pêra, kiwi e maçã/Fruta cozida

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

Victor Ferraz  
15/10/21



# Ementa Vegetariana

## Semana de 08/11/2021 a 12/11/2021

### Segunda-feira

08/11/2021

Sopa: Juliana

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

Salada: Alface, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Laranja, pêra e maçã

### Terça-feira

09/11/2021

Sopa: Grão com couve-lombarda

Prato: Favas guisadas com soja

Salada: Alface, tomate e pepino

Sobremesa: Maçã, banana e uvas

### Quarta-feira

10/11/2021

Sopa: Creme de legumes

Prato: Feijoada de cogumelos com arroz branco

Salada: Alface, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Pêra, maçã e laranja

### Quinta-feira

11/11/2021

Sopa: Alho-francês

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

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Uvas, maçã e banana

### Sexta-feira

12/11/2021

Sopa: Couve branca com cenoura ripada

Prato: Arroz de lentilhas e cenoura

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Pêra, tangerina e maçã/Fruta assada

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

*Victor Ferreira*  
15/11/21



# Ementa Vegetariana

## Semana de 15/11/2021 a 19/11/2021

### Segunda-feira

15/11/2021

Sopa: Juliana

Prato: Legumes à Bolonhesa com feijão branco e esparguete

Salada: Alface, milho e beterraba

Sobremesa: Laranja, pêra e maçã/Fruta cozida

### Terça-feira

16/11/2021

Sopa: Feijão-verde

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

Salada: Cenoura, couve- roxa e tomate

Sobremesa: Banana, kiwi e maçã

### Quarta-feira

17/11/2021

Sopa: Lavrador

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

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Pêra, uvas e laranja/Fruta assada

### Quinta-feira

18/11/2021

Sopa: Alho-francês

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

Salada: Alface, pepino e tomate

Sobremesa: Tangera, maçã e banana

### Sexta-feira

19/11/2021

Sopa: Grelos

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

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Pêra, kiwi e maçã

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

15/10/21  
Victor Ferraz





# Ementa Vegetariana

## Semana de 22/11/2021 a 26/11/2021

### Segunda-feira

22/11/2021

Sopa: Abóbora com massinhas

Prato: Soja guisada com cogumelos e pimentos com batata cozida

Salada: Couve-roxa, pimento e tomate

Sobremesa: Laranja, pêra e maçã

### Terça-feira

23/11/2021

Sopa: Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo

Prato: Cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Banana, tangera e maçã

### Quarta-feira

24/11/2021

Sopa: Grelas

Prato: Couve estufada com lentilhas e batata cozida

Salada: Alface, pepino e tomate

Sobremesa: Pêra, kiwi e laranja/Fruta cozida

### Quinta-feira

25/11/2021

Sopa: Creme de brócolos com feijão branco

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

Salada: Cenoura, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Tangera, maçã e banana

### Sexta-feira

26/11/2021

Sopa: Caldo-verde

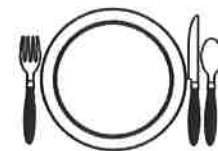
Prato: Feijoada vegetariana

Salada: Alface, beterraba e milho/Gelatina com frutas

Sobremesa: Pêra, kiwi e maçã

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

EB III de Ferreiras  
V. F. Ferreira  
15/10/21



# Ementa Vegetariana

## Semana de 29/11/2021 a 03/12/2021

### Segunda-feira

29/11/2021

Sopa: Creme de vegetais

Prato: Cogumelos estufados com arroz de cenoura e ervilhas

Salada: Alface, cenoura e curgete

Sobremesa: Laranja, pêra e maçã

### Terça-feira

30/11/2021

Sopa: Cenoura com couve ripada

Prato: Rancho vegetariano

Salada: Alface, cenoura e couve-roxa

Sobremesa: Maçã, banana e kiwi

### Quarta-feira

01/12/2021

## FERIADO

### Quinta-feira

02/12/2021

Sopa: Alho-francês

Prato: Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura

Salada: Alface, beterraba e pepino

Sobremesa: Tangera, maçã e banana/Fruta assada

### Sexta-feira

03/12/2021

Sopa: Saloia

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

Salada: Alface, beterraba e tomate

Sobremesa: Pêra, kiwi e maçã /Gelatina com frutas

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

*Handwritten signature and date: 15/10/21*