

# Ementa

## Semana de 10/01/2022 a 14/01/2022

### Segunda-feira

10/01/2022

Sopa: Creme de Vegetais

Prato: Almondégas estufadas com massa fassili

Salada: Alface, cenoura e curgete

Sobremesa: Maçã, laranja e pêra

### Terça-feira

11/01/2022

Sopa: Feijão-branco com espinafres

Prato: Filetes de pescada panados com arroz de cenoura

Salada: Cenoura, milho e tomate

Sobremesa: Banana, maçã, laranja/gelatina

### Quarta-feira

12/01/2022

Sopa: Alho-francês com cenoura

Prato: Bife de peru com esparguete

Salada: Alface, beterraba e pepino

Sobremesa: kiwi, maçã e pêra

### Quinta-feira

13/01/2022

Sopa: Grão com couve lombarda

Prato: Meia desfeita de bacalhau e ovo

Salada: Tomate, milho e cenoura

Sobremesa: Pêra, bananas e maçã

### Sexta-feira

14/01/2022

Sopa: Puré de legumes

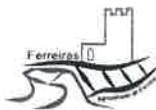
Prato: Pá de porco no forno com batata corada

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Laranja, kiwi e maçã/Fruta assada



**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**



# Ementa

## Semana de 17/01/2022 a 21/01/2022

### Segunda-feira

17/01/2022

Sopa: Couve branca com cenoura ripada  
Prato: Hambúrguer de frango com arroz primavera  
Salada: Alface, couve em juliana e tomate  
Sobremesa: Maçã, laranja e banana

### Terça-feira

18/01/2022

Sopa: Caldo verde  
Prato: Lombos de salmão no forno com puré de batata  
Salada: Alface, beterraba e milho  
Sobremesa: Clementina, pêra, maçã / Fruta cozida

### Quarta-feira

19/01/2022

Sopa: Creme de abóbora com espinafres  
Prato: Feijoada à Portuguesa  
Salada: Alface, pepino e tomate  
Sobremesa: Banana, maçã e laranja

### Quinta-feira

20/01/2022

Sopa: Feijão-vermelho com hortaliça  
Prato: Dourada grelhada com batata cozida  
Salada: Alface, milho e tomate  
Sobremesa: Pêra, clementina e maçã / Fruta assada

### Sexta-feira

21/01/2022

Sopa: Horta  
Prato: Strogonoff de peru com massa esparguete  
Salada: Cenoura, couve-roxa e pepino  
Sobremesa: Banana, pêra e maçã



**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**



# Ementa Vegetariana

## Semana de 10/01/2022 a 14/01/2022

### Segunda-feira

10/01/2022

Sopa: Creme de Vegetais

Prato: Crepes de legumes com arroz de couve lombarda e ervilha

Salada: Alface, cenoura e curgete

Sobremesa: Maçã, laranja e pêra

### Terça-feira

11/01/2022

Sopa: Feijão-branco com espinafres

Prato: Massa macarronete com estufado de legumes

Salada: Cenoura, milho e tomate

Sobremesa: Banana, maçã, laranja e fruta cozida

### Quarta-feira

12/01/2022

Sopa: Alho-francês com cenoura

Prato: Favas guisadas com soja, cenoura e curgete

Salada: Alface, beterraba e pepino

Sobremesa: kiwi, maçã e pêra

### Quinta-feira

13/01/2022

Sopa: Grão com couve lombarda

Prato: Almôndegas de vegetais com esparguete

Salada: Tomate, milho e cenoura

Sobremesa: Pêra, bananas e maçã

### Sexta-feira

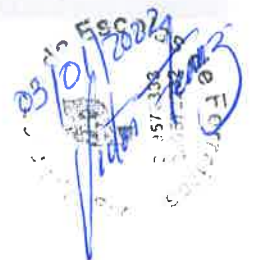
14/01/2022

Sopa: Puré de legumes

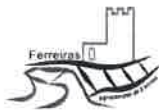
Prato: Salada de grão, batata, cenoura e feijão-verde

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Laranja, kiwi e maçã/Fruta assada



**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**



# Ementa Vegetariana

## Semana de 17/01/2022 a 21/01/2022

### Segunda-feira

17/01/2022

Sopa: Couve branca com cenoura ripada  
Prato: Bolonhesa de soja com esparguete  
Salada: Alface, couve em juliana e tomate  
Sobremesa: Maçã, laranja e banana

### Terça-feira

18/01/2022

Sopa: Caldo verde  
Prato: Arroz de lentilhas com ratatouille  
Salada: Alface, beterraba e milho  
Sobremesa: Clementina, pêra, maçã / Fruta cozida

### Quarta-feira

19/01/2022

Sopa: Creme de abóbora com espinafres  
Prato: Seitan estufado com massa espiral e cenoura  
Salada: Alface, pepino e tomate  
Sobremesa: Banana, maçã e laranja

### Quinta-feira

20/01/2022

Sopa: Feijão-vermelho com hortaliça  
Prato: Salada mexicana (milho, feijão, cebola, alho, pimentos mistos) com arroz branco  
Salada: Alface, milho e tomate  
Sobremesa: Pêra, clementina e maçã / Fruta assada

### Sexta-feira

21/01/2022

Sopa: Horta  
Prato: Grão estufado com legumes e arroz branco  
Salada: Cenoura, couve-roxa e pepino  
Sobremesa: Banana, pêra e maçã



**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**