

# Ementa

## Semana de 07/03/2022 a 11/03/2022

### Segunda-feira

07/03/2022

Sopa: Creme de vegetais

Prato: Hambúrguer de novilho com esparguete

Salada: Ervilhas, cenoura e feijão-verde

Sobremesa: Maçã, pêra e laranja

### Terça-feira

08/03/2022

Sopa: Feijão-branco com espinafres

Prato: Atum com feijão-frade (*atum, batata, ovo, e cenoura*)

Salada: Cenoura, milho e tomate

Sobremesa: Tangerina, maçã e kiwi / Fruta assada

### Quarta-feira

09/03/2022

Sopa: Alho-francês com curgete

Prato: Strogonoff de peru com arroz de cenoura e ervilhas

Salada: Pimento beringela e curgete

Sobremesa: Banana, morango e maçã

### Quinta-feira

10/03/2022

Sopa: Feijão-verde

Prato: Dourada grelhada com batata cozida

Salada: Alface, couve-roxa e beterraba

Sobremesa: Pêra, tangerina e maçã

### Sexta-feira

11/03/2022

Sopa: Grão-de-bico com couve lombarda

Prato: Bife de frango estufado com massa fassili

Salada: Couve, curgete e cenoura

Sobremesa: Laranja, maçã e banana / Fruta cozida



**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**



# Ementa

## Semana de 14/03/2022 a 18/03/2022

### Segunda-feira

14/03/2022

Sopa: Couve-branca com cenoura ripada

Prato: Filetes de pescada panados no forno com arroz primavera

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Maçã, pêra e banana

### Terça-feira

15/03/2022

Sopa: Feijão-vermelho com hortaliça

Prato: Lasanha de carne

Salada: Couve-flor, brócolos e feijão-verde

Sobremesa: Morangos, maçã e laranja

### Quarta-feira

16/03/2022

Sopa: Creme de abóbora e espinafres

Prato: Robalo grelhado com batata cozida

Salada: Couve-roxa pepino e tomate

Sobremesa: Maçã, tangerina e banana

### Quinta-feira

17/03/2022

Sopa: Creme de alho-francês

Prato: Picanha com feijão preto

Salada: Cenoura, curgete e couve em juliana

Sobremesa: Pêra, laranja e maçã

### Sexta-feira

18/03/2022

Sopa: Caldo-verde

Prato: Massinha de peixe com coentros

Salada: Alface, beterraba e tomate

Sobremesa: Tangerina, maçã e banana / Fruta cozida

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**



# Ementa Vegetariana

## Semana de 07/03/2022 a 11/03/2022

### Segunda-feira

07/03/2022

Sopa: Creme de vegetais

Prato: Empadão de arroz de lentilhas e legumes

Salada: Ervilhas, cenoura e feijão-verde

Sobremesa: Maçã, pêra e laranja

### Terça-feira

08/03/2022

Sopa: Feijão-branco com espinafres

Prato: Macarronada de soja

Salada: Cenoura, milho e tomate

Sobremesa: Tangerina, maçã e kiwi / Fruta assada

### Quarta-feira

09/03/2022

Sopa: Alho-francês com curgete

Prato: Favas guisadas com cenoura e arroz de feijão

Salada: Pimento beringela e curgete

Sobremesa: Banana, morango e maçã

### Quinta-feira

10/03/2022

Sopa: Feijão-verde

Prato: Esparguete de cogumelos gratinado com tomate

Salada: Alface, couve-roxa e beterraba

Sobremesa: Pêra, tangerina e maçã

### Sexta-feira

11/03/2022

Sopa: Grão-de-bico com couve lombarda

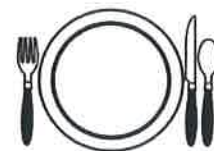
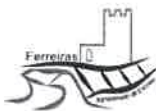
Prato: Feijão estufado com ratatouille e batata

Salada: Couve, curgete e cenoura

Sobremesa: Laranja, maçã e banana / Fruta cozida

10/02/2022  
Ferreiras  
ESCOLAS

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**



# Ementa Vegetariana

## Semana de 14/03/2022 a 18/03/2022

### Segunda-feira

14/03/2022

Sopa: Couve-branca com cenoura ripada  
Prato: Legumes à bolonhesa com esparguete  
Salada: Alface, beterraba e cenoura  
Sobremesa: Maçã, pêra e banana

### Terça-feira

15/03/2022

Sopa: Feijão-vermelho com hortaliça  
Prato: Arroz de lentilhas com legumes chineses  
Salada: Couve-flor, brócolos e feijão-verde  
Sobremesa: Morangos, maçã e laranja

### Quarta-feira

16/03/2022

Sopa: Creme de abóbora e espinafres  
Prato: Cogumelos estufados com massa espiral e cenoura  
Salada: Couve-roxa pepino e tomate  
Sobremesa: Maçã, tangerina e banana

### Quinta-feira

17/03/2022

Sopa: Creme de alho-francês  
Prato: Feijoada vegetariana com arroz branco  
Salada: Cenoura, curgete e couve em juliana  
Sobremesa: Pêra, laranja e maçã

### Sexta-feira

18/03/2022

Sopa: Caldo-verde  
Prato: Salada Mexicana (*batata, milho, feijão e pimentos*)  
Salada: Alface, beterraba e tomate  
Sobremesa: Tangerina, maçã e banana / Fruta cozida

18/03/2022  
Ferreiras  
ESCOLAS

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**