



Ementa

Semana de 21/03/2022 a 25/03/2022

Segunda-feira

21/03/2022

Sopa: Couve-lombarda

Prato: Almondegas de novilho estufadas com esparguete

Salada: Alface, milho e pepino

Sobremesa: Maçã, banana e morangos / Fruta assada

Terça-feira

22/03/2022

Sopa: Creme de legumes

Prato: Bacalhau à Brás

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Pêra, maçã e laranja

Quarta-feira

23/03/2022

Sopa: Feijão-branco com espinafre

Prato: Perna de frango assada com arroz de cenoura

Salada: Couve em juliana, pepino e tomate

Sobremesa: Meloa, maçã e banana

Quinta-feira

24/03/2022

Sopa: Primavera

Prato: Filetes de salmão no forno com batata corada

Salada: Beterraba, cenoura e tomate

Sobremesa: Laranja, pêra e morangos

Sexta-feira

25/03/2022

Sopa: Caldo-verde

Prato: Rancho (*carne de porco, carne de vaca, frango, grão, macarronete, lombardo e cenoura*)

Salada: Milho, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Maçã, meloa e banana /Gelatina

21/03/2022
Vale de Ferreira
344898

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa

Semana de 28/03/2022 a 01/04/2022

Segunda-feira

28/03/2022

Sopa: Alho-francês com cenoura

Prato: Calamares à Romana com arroz de cenoura

Salada: Couve-roxa, pepino e tomate

Sobremesa: Tangerina, maçã e pêra

Terça-feira

29/03/2022

Sopa: Portuguesa

Prato: Lombo de porco no forno com esparguete

Salada: Alface, beterraba e milho

Sobremesa: Banana, melão e maçã / Fruta cozida

Quarta-feira

30/03/2022

Sopa: Juliana

Prato: Dourada grelhada com batata cozida

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Maçã, pêra e laranja

Quinta-feira

31/03/2022

Sopa: Horta

Prato: Feijoada à Portuguesa

Salada: Couve-roxa, cenoura e tomate

Sobremesa: Melão, banana e tangerina

Sexta-feira

01/04/2022

Sopa: Feijão-verde

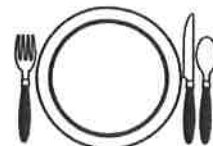
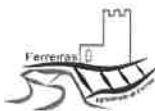
Prato: Espadarte no forno com puré de batata

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Laranja, maçã e morangos

01/03/2022
Ferreiras
3

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa Vegetariana

Semana de 21/03/2022 a 25/03/2022

Segunda-feira

21/03/2022

Sopa: Couve-lombarda

Prato: Massa de favas com legumes (*cenoura, couve e ervilhas*)

Salada: Alface, milho e pepino

Sobremesa: Maçã, banana e morangos / Fruta assada

Terça-feira

22/03/2022

Sopa: Creme de legumes

Prato: Cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Pêra, maçã e laranja

Quarta-feira

23/03/2022

Sopa: Feijão-branco com espinafre

Prato: Couve estufada com lentilhas e batata cozida

Salada: Couve em juliana, pepino e tomate

Sobremesa: Meloa, maçã e banana

Quinta-feira

24/03/2022

Sopa: Primavera

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

Salada: Beterraba, cenoura e tomate

Sobremesa: Laranja, pêra e morangos

Sexta-feira

25/03/2022

Sopa: Caldo-verde

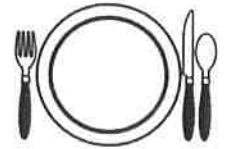
Prato: Grão-de-bico estufado com caril e massa fussili

Salada: Milho, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Maçã, meloa e banana /Gelatina

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

07/03/2022
S. F. Santos



Ementa Vegetariana

Semana de 28/03/2022 a 01/04/2022

Segunda-feira

28/03/2022

Sopa: Alho-francês com cenoura

Prato: Hambúrguer de quinoa com arroz de cenoura e ervilhas

Salada: Couve-roxa, pepino e tomate

Sobremesa: Tangerina, maçã e pêra

Terça-feira

29/03/2022

Sopa: Portuguesa

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

Salada: Alface, beterraba e milho

Sobremesa: Banana, melão e maçã / Fruta cozida

Quarta-feira

30/03/2022

Sopa: Juliana

Prato: Arroz de feijão com lombarda e cenoura

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Maçã, pêra e laranja

Quinta-feira

31/03/2022

Sopa: Horta

Prato: Massinha de seitan e legumes (*cenoura e brócolos*)

Salada: Couve-roxa, cenoura e tomate

Sobremesa: Melão, banana e tangerina

Sexta-feira

01/04/2022

Sopa: Feijão-verde

Prato: Salsichas de soja com arroz de lombarda e cenoura

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Laranja, maçã e morangos

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Esc.
07/03/2022
Vito