

Ementa

Semana de 30/05/2022 a 03/06/2022

Segunda-feira

30/05/2022

Sopa: Juliana

Prato: Panados de frango com arroz de cenoura

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Banana, maçã e meloa

Terça-feira

31/05/2022

Sopa: Puré de legumes

Prato: Atum com massa e ovo

Salada: Alface, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Laranja, pêra e maçã

Quarta-feira

01/06/2022

Sopa: Feijão-verde

Prato: Pizza

Salada: Alface, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Maçã, meloa e cerejas

Quinta-feira

02/06/2022

Sopa: Canja

Prato: Maruca cozida com batata e legumes

Salada: Alface, beterraba e pepino

Sobremesa: Kiwi, maçã e pêra

Sexta-feira

03/06/2022

Sopa: Lavrador

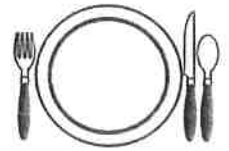
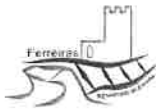
Prato: Pá de porco no forno com esparguete

Salada: Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Pêssego, maçã, laranja/Fruta assada



EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa

Semana de 06/06/2022 a 10/06/2022

Segunda-feira

06/06/2022

Sopa: Creme de cenoura com massinhas

Prato: Filetes de pescada panados no forno com puré de batata

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Nectarina, meloa e maçã

Terça-feira

07/06/2022

Sopa: Legumes com ervilhas

Prato: Arroz de Pato

Salada: Couve-roxa, cenoura e tomate

Sobremesa: Laranja, pêra e maçã/Gelatina

FINAL DAS ATIVIDADES LETIVAS PARA O 9º ANO

Quarta-feira

08/06/2022

Sopa: Creme de Abóbora com feijão-verde

Prato: Massada de peixe

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Maçã, meloa e pêra

Quinta-feira

09/06/2022

Sopa: Alho-francês

Prato: Almôndegas de novilho com esparguete

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Nectarina, pêra e maçã

Sexta-feira

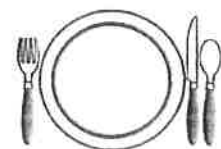
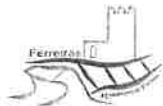
10/06/2022



Feriado

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES





Ementa

Semana de 13/06/2022 a 17/06/2022

Segunda-feira

13/06/2022

Sopa: Couve-lombarda

Prato: Arroz à Valenciana

Salada: Alface, milho e pepino

Sobremesa: Melão, maçã e pêra

Terça-feira

14/06/2022

Sopa: Creme de legumes

Prato: Lombos de perca no forno com puré de batata

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Maça, pêsego e cenoura

Quarta-feira

15/06/2022

Sopa: Feijão-branco com espinafres

Prato: Hambúrgueres de frango com esparguete

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Banana, melão e maçã /Fruta assada

FINAL DAS ATIVIDADES LETIVAS PARA 5º, 6º, 7º e 8º ANOS

Quinta-feira

16/06/2022

Sexta-feira

17/06/2022

17/06/2022

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa Vegetariana

Semana de 30/05/2022 a 03/06/2022

Segunda-feira

30/05/2022

Sopa: Juliana

Prato: Salada de legumes (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde) com grão-de-bico

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Banana, maçã e meloa

Terça-feira

31/05/2022

Sopa: Puré de legumes

Prato: Crepes de legumes com salada de feijão-frade, batata e cenoura

Salada: Alface, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Laranja, pêra e maçã

Quarta-feira

01/06/2022

Sopa: Feijão-verde

Prato: Pizza Vegetariana

Salada: Alface, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Maçã, meloa e cerejas

Quinta-feira

02/06/2022

Sopa: Alho-francês com cenoura

Prato: Favas guisadas com soja, cenoura e curgete

Salada: Alface, beterraba e pepino

Sobremesa: Kiwi, maçã e pêra

Sexta-feira

03/06/2022

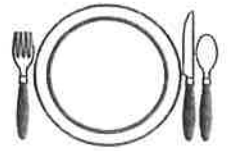
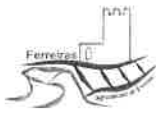
Sopa: Lavrador

Prato: Arroz de açafrao com ervilhas, milho e cenoura

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Pêssego, maçã, laranja/Fruta assada

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa Vegetariana

Semana de 06/06/2022 a 10/06/2022

Segunda-feira

06/06/2022

Sopa: Creme de cenoura com massinhas
Prato: Empadão de lentilhas e legumes com arroz
Salada: Alface, cenoura e tomate
Sobremesa: Nectarina, meloa e maçã

Terça-feira

07/06/2022

Sopa: Legumes com ervilhas
Prato: Almôndegas de vegetais com arroz
Salada: Couve-roxa, cenoura e tomate
Sobremesa: Laranja, pêra e maçã/Gelatina

Quarta-feira

08/06/2022

Sopa: Creme de Abóbora com feijão-verde
Prato: Salteado de grão e legumes com arroz de cenoura
Salada: Alface, beterraba e cenoura
Sobremesa: Maçã, meloa e pêra

Quinta-feira

09/06/2022

Sopa: Alho-francês
Prato: Estufado de cogumelos com tomate e arroz de milho e cenoura
Salada: Alface, cenoura e milho
Sobremesa: Nectarina, pêra e maçã

Sexta-feira

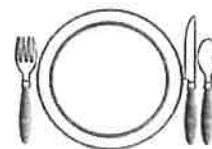
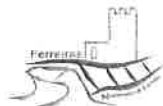
10/06/2022



Feriado



EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa Vegetariana

Semana de 13/06/2022 a 17/06/2022

Segunda-feira

13/06/2022

Sopa: Couve-lombarda

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

Salada: Alface, milho e pepino

Sobremesa: Melão, maçã e pêra

Terça-feira

14/06/2022

Sopa: Creme de legumes

Prato: Cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Maça, pêsego e cenoura

Quarta-feira

15/06/2022

Sopa: Feijão-branco com espinafres

Prato: Couve estufada com lentilhas e batata cozida

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Banana, melão e maçã /Fruta assada

Quinta-feira

16/06/2022

Sexta-feira

17/06/2022

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES