

Ementa

Semana de 18 a 22 de setembro de 2023



Segunda-feira

18/09/2023

Sopa: Alface

Prato: Bolonhesa de atum

Prato vegetariano: Massa de legumes à Bolonhesa

Salada: Cenoura, beterraba e alface

Sobremesa: Melão, maçã e nectarinas

Terça-feira

19/09/2023

Sopa: Creme de abóbora com espinafres

Prato: Arroz de Pato

Prato vegetariano: Favas guisadas com arroz branco

Salada: Couve lombarda, cenoura e curgete

Sobremesa: Banana, maçã e pêra

Quarta-feira

20/09/2023

Sopa: Feijão vermelho com hortaliça

Prato: Filete de pescada com molho de limão e puré de batata

Prato vegetariano: Jardineira de soja

Salada: Milho, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Maçã, melão e nectarinas

Quinta-feira

21/09/2023

Sopa: Juliana

Prato: Bifinhos de frango estufados com cogumelos e massa fassilli

Prato vegetariano: Esparguete guisado com grão-de-bico e feijão-verde

Salada: Cenoura, milho e beterraba

Sobremesa: Maçã assada, pêra, kiwi e banana

Sexta-feira

22/09/2023

Sopa: Alho Francês

Prato: Jardineira de Choco

Prato vegetariano: Arroz de lentilhas com ratatouille

Salada: Alface, tomate e pepino

Sobremesa: Laranja, kiwi e melancia



EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Ementa

Semana de 25 a 29 de setembro de 2023



Segunda-feira

25/09/2023

Sopa: Agrião

Prato: Strogonoff de peru com arroz branco

Prato vegetariano: Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas

Salada: Tomate, couve roxa e pepino

Sobremesa: Nectarina, maçã e meloa

Terça-feira

26/09/2023

Sopa: Creme de favas

Prato: Bacalhau à Gomes de Sá

Prato vegetariano: Empadão de arroz de legumes

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Melão, maçã e banana

Quarta-feira

27/09/2023

Sopa: Espinafres

Prato: Frango estufado com esparguete

Prato vegetariano: Salada de grão-de-bico, couve e batata cozida

Salada: Alface, pepino e beterraba

Sobremesa: Laranja, banana e melancia

Quinta-feira

28/09/2023

Sopa: Couve lombarda

Prato: Robalo grelhado com batata cozida

Prato vegetariano: Estufado de soja com legumes chineses e arroz

Salada: Cenoura, beterraba e alface

Sobremesa: Melancia, maçã e banana / Gelatina

Sexta-feira

29/09/2023

Sopa: Legumes

Prato: Rancho

Prato vegetariano: Rancho vegetariano

Salada: Couve-roxa, tomate e alface

Sobremesa: Laranja, maçã e nectarina



EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Ementa

Semana de 2 a 6 de outubro de 2023



Segunda-feira

02/10/2023

Sopa: Lentilhas

Prato: Calamares com arroz de feijão

Prato vegetariano: Arroz de cogumelos e cenoura

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Nectarina, maçã e meloa

Terça-feira

03/10/2023

Sopa: Couve lombarda

Prato: Esparguete à bolonhesa

Prato vegetariano: Massa à lavrador vegetariana

Salada: Couve lombarda, cenoura e curgete

Sobremesa: Laranja, banana e melancia

Quarta-feira

04/10/2023

Sopa: Creme de abóbora

Prato: Caldeirada de lulas

Prato vegetariano: Jardineira de soja

Salada: Tomate, couve roxa e pepino

Sobremesa: Laranja, maçã e nectarina

Quinta-feira

05/10/2023

FERIADO

Sexta-feira

06/10/2023

Sopa: Legumes

Prato: Massinha de peixe

Prato vegetariano: Chilli vegetariano com arroz branco

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Melancia, maçã e banana



05/10/23

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa

Semana de 9 a 13 de outubro de 2023

Segunda-feira

09/10/2023

Sopa: Camponesa

Prato: Almôndegas de novilho com esparguete

Prato vegetariano: Massa fusilli à bolonhesa com lentilhas

Salada: Cenoura, beterraba e alface

Sobremesa: Banana, ameixa e maçã

Terça-feira

10/10/2023

Sopa: Canja

Prato: Salada russa de salmão com ovo

Prato vegetariano: Grão-de-bico estufado com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Pêra, uvas e ananás

Quarta-feira

11/10/2023

Sopa: Caldo-verde

Prato: Perna de Frango no forno com arroz branco

Prato vegetariano: Feijoada vegetariana com arroz branco

Salada: Tomate, couve roxa e pepino

Sobremesa: Ameixa, uvas e melão

Quinta-feira

12/10/2023

Sopa: Lavrador

Prato: Dourada grelhada com batata cozida e legumes

Prato vegetariano: Arroz de favas com cogumelos e cenoura

Salada: Couve lombarda, cenoura e curgete

Sobremesa: Maçã assada, pêssego, maçã, e banana

Sexta-feira

13/10/2023

Sopa: Feijão-branco com couve lombarda

Prato: Cubinhos de vitela estufados com cenoura e ervilhas e massa fassilli

Prato vegetariano: Crepes de legumes com arroz de cenoura

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Laranja, pêssego e pêra



EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Ementa

Semana de 16 a 20 de outubro de 2023



Segunda-feira

16/10/2023

Sopa: Espinafres

Prato: Massinha de atum gratinada

Prato vegetariano: Arroz de cogumelos com legumes salteados

Salada: Beterraba, cenoura e tomate

Sobremesa: Maçã, banana e pêra

Terça-feira

17/10/2023

Sopa: Feijão-branco com couve lombarda

Prato: Chili com arroz branco

Prato vegetariano: Massa à Lavrador vegetariana

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Laranja, maçã e uva

Quarta-feira

18/10/2023

Sopa: Alface

Prato: Robalo grelhado com legumes

Prato vegetariano: Estufado de soja e legumes com arroz de cenoura

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Ameixa, banana e pêra

Quinta-feira

19/10/2023

Sopa: Legumes

Prato: Jardineira de Peru

Prato vegetariano: Seitan quisado com massa esparguete

Salada: Alface, couve-roxa e couve em juliana

Sobremesa: Uvas, clementinas e banana

Sexta-feira

20/10/2023

Sopa: Creme de ervilhas

Prato: Solha frita com arroz de tomate

Prato vegetariano: Feijão estufado com arroz de tomate

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Laranja, ameixa e maçã



EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa

Semana de 23 a 27 de outubro de 2023

Segunda-feira

23/10/2023

Sopa: Grão-de-bico com couve lombarda

Prato: Tirinhas de frango estufadas com alho francês e esparguete

Prato vegetariano: Salada russa com lentilhas

Salada: Alface, couve-roxa e milho

Sobremesa: Ameixa, banana e pêra

Terça-feira

24/10/2023

Sopa: Alho Francês

Prato: Pescada no forno com ervas aromáticas e batata corada

Prato vegetariano: Salsichas de soja com massa esparguete

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Gelatina, laranja, ameixa e maçã

Quarta-feira

25/10/2023

Sopa: Feijão-verde

Prato: Arroz de aves (frango e peru)

Prato vegetariano: Legumes (curgete, cenoura e cogumelos) à Espiritual com batata

Salada: Beterraba, cenoura e tomate

Sobremesa: Uvas, clementinas e banana

Quinta-feira

26/10/2023

Sopa: Cenoura com couve ripada

Prato: Caldeirada de lulas

Prato vegetariano: Cogumelos gratinados com massa salteada

Salada: Alface, couve-roxa e couve em juliana

Sobremesa: Fruta cozida, banana e pêra

Sexta-feira

27/10/2023

Sopa: Lentilhas

Prato: Ovos mexidos com salsichas e arroz branco

Prato vegetariano: Feijoada de legumes com arroz branco

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Laranja, ameixa e maçã



05/10/23

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Ementa

Semana de 30 de outubro a 3 de novembro de 2023



Segunda-feira

30/10/2023

Sopa: Feijão vermelho com hortaliça

Prato: Empadão de atum

Prato vegetariano: Arroz de lentilhas com legumes chineses

Salada: Beringela, tomate e curgete

Sobremesa: Uvas, clementinas e banana

Terça-feira

31/10/2023

Sopa: Alface

Prato: Febras de cebolada com massa tricolor

Prato vegetariano: Salada Mexicana (batata, milho, feijão e pimentos)

Salada: Alface, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Kiwi, maçã e pêra

Quarta-feira

01/11/2023

FERIADO

Quinta-feira

02/11/2023

Sopa: Couve lombarda

Prato: Frango assado com batata frita

Prato vegetariano: Massa de cogumelos com ervilhas e cenoura

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Kiwi, banana e maçã

Sexta-feira

03/11/2023

Sopa: Creme de abóbora com espinafres

Prato: Arroz de polvo

Prato vegetariano: Lentilhas e cenoura gratinadas com batata corada

Salada: Beterraba, cenoura e tomate

Sobremesa: Laranja, ameixa e maçã

Handwritten signature and date: 03/11/23

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES