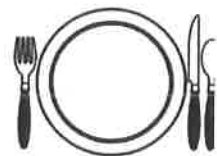


Ementa

Semana de 6 a 10 de novembro de 2023



Segunda-feira

06/11/2023

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Esparguete à bolonhesa

Prato vegetariano: Massa de legumes à Bolonhesa

Salada: Cenoura, beterraba e alface

Sobremesa: Fruta da época

Terça-feira

07/11/2023

Sopa: Legumes

Prato: Filetes de pescada no forno com arroz de tomate

Prato vegetariano: Jardineira de soja

Salada: Couve lombarda, cenoura e curgete

Sobremesa: Fruta da época

Quarta-feira

08/11/2023

Sopa: Feijão branco com couve lombarda

Prato: Frango estufado com massa fussili

Prato vegetariano: Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão-verde e batata cozida

Salada: Milho, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Fruta da época

Quinta-feira

09/11/2023

Sopa: Caldo verde

Prato: Bacalhau à brás

Prato vegetariano: Salada mexicana (feijão preto, batata, cenoura, pimentos e milho)

Salada: Cenoura, milho e beterraba

Sobremesa: Fruta da época

Sexta-feira

10/11/2023

Sopa: Ervilha e cenoura

Prato: Feijoada de carne de porco com arroz branco

Prato vegetariano: Arroz de lentilhas com ratatouille

Salada: Alface, tomate e pepino

Sobremesa: Fruta da época

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa

Semana de 13 a 17 de novembro de 2023



Segunda-feira

13/11/2023

Sopa: Lentilhas

Prato: Arroz de peixe

Prato vegetariano: Cogumelos estufados com arroz de cenoura e ervilhas

Salada: Tomate, couve roxa e pepino

Sobremesa: Fruta da época

Terça-feira

14/11/2023

Sopa: Feijão verde

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

Prato vegetariano: Empadão de arroz de legumes

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época

Quarta-feira

15/11/2023

Sopa: Grão com espinafres

Prato: Jardineira de choco com batata doce

Prato vegetariano: Feijoada vegetariana

Salada: Alface, pepino e beterraba

Sobremesa: Fruta da época

Quinta-feira

16/11/2023

Sopa: Nabijas

Prato: Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e ervilhas

Prato vegetariano: Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda e arroz branco

Salada: Cenoura, milho e beterraba

Sobremesa: Fruta da época

Sexta-feira

17/11/2023

Sopa: Cenoura com couve ripada

Prato: Dourada grelhada com batata cozida e legumes

Prato vegetariano: Massa de vegetais (cenoura, ervilha, feijão-verde e couve-flor)

Salada: Couve-roxa, tomate e alface

Sobremesa: Fruta cozida e Fruta da época

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa

Semana de 20 a 24 de novembro de 2023



Segunda-feira

20/11/2023

Sopa: Juliana

Prato: Empadão de carne

Prato vegetariano: Arroz de cogumelos e cenoura

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época

Terça-feira

21/11/2023

Sopa: Creme de abóbora com espinafres

Prato: Calamares com esparquete

Prato vegetariano: Massa à lavrador vegetariana

Salada: Couve lombarda, cenoura e curgete

Sobremesa: Fruta da época e gelatina

Quarta-feira

22/11/2023

Sopa: Canja

Prato: Grelhada mista com arroz branco e feijão preto

Prato vegetariano: Jardineira de soja

Salada: Tomate, couve roxa e pepino

Sobremesa: Fruta da época

Quinta-feira

23/11/2023

Sopa: Horta

Prato: Maruca assada no forno com batata corada

Prato vegetariano: Arroz de lentilhas e legumes

Salada: Tomate, couve roxa e pepino

Sobremesa: Fruta da época

Sexta-feira

24/11/2023

Sopa: Alho Francês

Prato: Rancho com frango

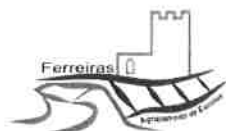
Prato vegetariano: Feijoada de legumes e soja

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Vitor Ferraz
16/10/23
Escolas de Ferreiras
Município de Ferreiras



Ementa

Semana de 27 de novembro a 01 de dezembro de 2023



Segunda-feira

27/11/2023

Sopa: Creme de favas

Prato: Bolonhesa de atum

Prato vegetariano: Mistura de legumes chineses, ervilhas e milho com esparguete

Salada: Cenoura, beterraba e alface

Sobremesa: Fruta da época

Terça-feira

28/11/2023

Sopa: Alface

Prato: Lombo de porco assado com arroz branco

Prato vegetariano: Lentilhas e cenoura gratinadas com batata corada

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época

Quarta-feira

29/11/2023

Sopa: Feijão vermelho com hortaliça

Prato: Bacalhau à Gomes de Sá

Prato vegetariano: Chili vegetariano com arroz

Salada: Tomate, couve roxa e pepino

Sobremesa: Fruta da época

Quinta-feira

30/11/2023

Sopa: Legumes

Prato: Hambúrguer de cebolada com massa fussili

Prato vegetariano: Massa de cogumelos com ervilhas e cenoura

Salada: Couve lombarda, cenoura e curgete

Sobremesa: Fruta da época e Maçã assada

Sexta-feira

01/12/2023

FERIADO

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

