

Ementa



Semana de 02 a 06 novembro 2020

2º Feira

Sopa	Creme de legumes
Prato	Croquetes de carne com arroz de cenoura
Dieta	Peito de frango grelhado com arroz de cenoura
Vegetariano	Fettuccine com cogumelos, queijo e hortícolas
Salada/ Legumes	Tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época

3º Feira

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Bacalhau lascado com crosta de broca, batata às rodelas e legumes salteados
Dieta	Solha corada com arroz de legumes
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Couve roxa e pepino
Sobremesa	Fruta da época/logurte

4º Feira

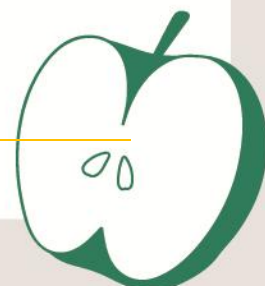
Sopa	Creme de feijão e hortaliça
Prato	Bifanas com molho de mostarda (leve) e massa lacinhos
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com massa lacinhos
Vegetariano	Rissóis vegetarianos com arroz
Salada/ Legumes	Couve coração e cenoura salteados
Sobremesa	Fruta da época

5º Feira

Sopa	Juliana
Prato	Pernas de frango no forno com arroz de ervilhas
Dieta	Pernas de frango coradas com arroz branco
Vegetariano	Caril de legumes e cogumelos com arroz branco
Salada/ Legumes	Couve coração e cenoura salteados
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina

6º Feira

Sopa	Canja/Creme de cenoura
Prato	Lombinhos de salmão no forno com salsa e batata salteada (aos cubos)
Dieta	Salmão no forno com arroz branco
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Juliana de alface e beterraba
Sobremesa	Fruta da época/logurte



Ementa



Semana de 09 a 13 de novembro 2020

2º Feira

Sopa	Sopa de lombardo e abóbora
Prato	Macarrão gratinado (com novilho picado, espinafres e queijo)
Dieta	Bife de frango grelhado com macarronete
Vegetariano	Almôndegas vegetarianas em tomatada com macarronete
Salada/ Legumes	Gomos de tomate
Sobremesa	Fruta da época

3º Feira

Sopa	Creme de cenoura e alho francês
Prato	Empanadilha de atum com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Feijão verde salteado/cozido
Sobremesa	Fruta da época

S. MARTINHO

4º Feira

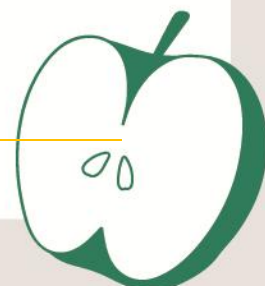
Sopa	Caldo verde
Prato	Rojões de porco com castanhas e arroz de açafraão
Dieta	Bifinhos de porco na chapa com arroz
Vegetariano	Arroz lavrador (com feijão vermelho, soja e hortaliça)
Salada/ Legumes	Juliana de alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da época/Leite creme

5º Feira

Sopa	Creme de abóbora e brócolos
Prato	Tirinhas de peito de frango salteadas com orégãos e esparguete
Dieta	Peito de frango grelhado com arroz
Vegetariano	Frittata de legumes e cogumelos com arroz
Salada/ Legumes	Brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época

6º Feira

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate
Dieta	Tranches de badejo (bacalhau fresco) no forno ao natural com arroz
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época/ logurte



Ementa



Semana de 16 a 20 novembro 2020

2º Feira

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Espetada de peru no forno com arroz de ervilhas
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz
Vegetariano	Massa com tomate e manjeriço
Salada/ Legumes	Cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época/iogurte

3º Feira

Sopa	Creme de couve flor e abóbora
Prato	Massa de salmão (lascado com ovo cozido, ervilhas e cenoura)
Dieta	Tranches de salmão no forno com batata cozida
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Juliana de alface
Sobremesa	Fruta da época

4º Feira

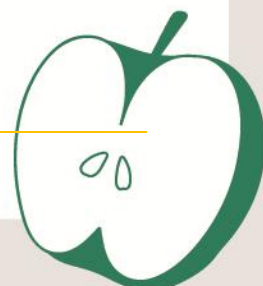
Sopa	Juliana de legumes
Prato	Rancho à portuguesa (carnes de novilho e porco com grão, macarronete e cenoura)
Dieta	Cubos de vaca estufados ao natural com cenoura e arroz
Vegetariano	Estufado de grão com tofu, macarronete e cenoura
Salada/ Legumes	Tomate e pepino
Sobremesa	Fruta da época /Bolo de chocolate

5º Feira

Sopa	Creme de legumes e alho francês
Prato	Pernas de frango no forno com molho de citrinos e arroz de ervilhas
Dieta	Pernas de frango coradas com arroz
Vegetariano	Beringela gratinada com arroz branco
Salada/ Legumes	Couve roxa e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

6º Feira

Sopa	Sopa de feijão branco com hortaliça
Prato	Filetes de pescada dourados com salada russa
Dieta	Pescada corada com arroz
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Couve e cenoura cozidos
Sobremesa	Fruta da época/iogurte



Ementa



Semana de 23 a 27 de novembro 2020

2º Feira

Sopa	Espinafres
Prato	Bacalhau à Brás
Dieta	Badejo (bacalhau fresco) no forno com arroz
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época

3º Feira

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Panadinhos de porco com esparguete salteado
Dieta	Bife de porco grelhado com esparguete cozido
Vegetariano	Ratatouille com cogumelos e arroz
Salada/ Legumes	Rodelas de cenoura salteadas/cozidas
Sobremesa	Fruta da época/logurte

4º Feira

Sopa	Puré de cenoura e alho francês
Prato	Chilli de carne de vaca com arroz branco
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco
Vegetariano	Chilli de lentilhas com arroz branco
Salada/ Legumes	Beterraba ripada e alface
Sobremesa	Fruta da época

5º Feira

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Lasanha de atum
Dieta	Pescada estufada ao natural com puré de batata
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Feijão verde cozido e cenoura
Sobremesa	Fruta da época/Aletria

6º Feira

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Perna de peru no forno com molho de citrinos e arroz de açafraão
Dieta	Perna de peru assada ao natural com arroz
Vegetariano	Empadão de beringela, tomate e cogumelos
Salada/ Legumes	Gomos de tomate
Sobremesa	Fruta da época/logurte

