

Ementa Semanal 02 a 06 de Outubro 2023

Segunda- feira 02/10	Sopa	Feijão branco c/ espinafre
	Prato Mediterrânico	Massa de atum gratinada (atum, natas, queijo)
	Prato Vegetariano	Massa de legumes gratinados (cenoura, curgete, cogumelos e milho)
	Salada	Alface, pepino, tomate e cebola
	Fruta	Maçã, pera e banana

Terça- feira 03/10	Sopa	Creme de legumes
	Prato Mediterrânico	Coxa de peru estufada c/ arroz branco
	Prato Vegetariano	Rebentos de soja estufados c/ arroz branco
	Salada	Alface, beterraba, tomate e cebola
	Fruta	Melão, pera e kiwi

Quarta- feira 04/10	Sopa	Grão c/ couve
	Prato Mediterrânico	Tintureira grelhada c/ batata, cenoura e brócolos
	Prato Vegetariano	Seitan fatiado grelhado c/ batata, cenoura e brócolos
	Salada	Alface, tomate, couve roxa e cebola
	Fruta	Banana, melão e kiwi

Quinta- feira 05/10	Sopa	
	Prato Mediterrânico	
	Prato Vegetariano	FERIADO
	Salada	
	Fruta / Sobremesa	

Sexta- feira 06/10	Sopa	Alho francês
	Prato Mediterrânico	Hambúrguer de aves grelhado c/ espirais tricolor
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de vegetais grelhado c/ espirais tricolor
	Salada	Alface, pepino, tomate e cebola
	Fruta	Pêssego, maçã e pera

Nota: Esta EMENTA pode ser alterada por motivos imprevistos



Ementa Semanal 09 a 13 de Outubro 2023

Segunda-feira 10	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato Mediterrânico	Bacalhau à Brás (bacalhau, batata palha e ovo)
	Prato Vegetariano	Legumes à Brás (batata palha, cenoura, curgete, alho-francês e ovo)
	Salada	Alface, tomate, pepino e cebola
	Fruta	Banana, pêsego e maçã

Terça-feira 11	Sopa	Camponesa
	Prato Mediterrânico	Bifinhos de frango c/ molho de cogumelos e massa fusili
	Prato Vegetariano	Salsicha de soja c/ molho de cogumelos e massa fusili
	Salada	Alface, tomate, beterraba e cebola
	Fruta	Maçã, melancia e pera

Quarta-feira 12	Sopa	Feijão c/ couve lombarda
	Prato Mediterrânico	Filete de escamudo no forno c/ arroz de tomate
	Prato Vegetariano	Panado de vegetais no forno c/ arroz de tomate
	Salada	Alface, pepino, milho e cebola
	Fruta	Banana, meloa e kiwi

Quinta-feira 13	Sopa	Caldo verde
	Prato Mediterrânico	Carne de porco à portuguesa
	Prato Vegetariano	Cubos de tofu à portuguesa
	Salada	Alface, tomate, beterraba e cebola
	Fruta / Sobremesa	Kiwi, pera e melancia

Sexta-feira 14	Sopa	Lentilhas c/ espinafre
	Prato Mediterrânico	Postas de maruca no forno c/ molho de tomate e macedónia
	Prato Vegetariano	Almondégas de vegetais c/ molho de tomate e macedónia
	Salada	Alface, pepino, milho e cebola
	Fruta	Banana, meloa e maçã

Nota: Esta EMENTA pode ser alterada por motivos imprevistos



Ementa Semanal 16 a 20 de Outubro 2023

Segunda-feira 16	Sopa	Nabiça
	Prato Mediterrânico	Arroz de frango no forno
	Prato Vegetariano	Arroz de legumes no forno (curgete, milho, ervilha e cogumelos)
	Salada	Alface, tomate, pepino e cebola
	Fruta	Maçã, kiwi e abacaxi

Terça-feira 17	Sopa	Feijão-verde
	Prato Mediterrânico	Salada de bacalhau c/ batata, ovo, cenoura e brócolos
	Prato Vegetariano	Salada de lentilhas c/ batata, ovo, cenoura e brócolos
	Salada	Alface, tomate, beterraba e cebola
	Fruta	Banana, abacaxi e clementina

Quarta-feira 18	Sopa	Creme de legumes
	Prato Mediterrânico	Feijoada à portuguesa (carnes mistas) c/ arroz branco
	Prato Vegetariano	Feijoada de cogumelos c/ arroz branco
	Salada	Alface, pepino, couve roxa e cebola
	Fruta	Clementina, pera e maçã

Quinta-feira 19	Sopa	Grão c/ espinafre
	Prato Mediterrânico	Lombos de pescada gratinados c/ batata e couve-flor
	Prato Vegetariano	Beringela fatiada gratinada c/ batata-doce assada e couve-flor
	Salada	Alface, tomate, pepino e cebola
	Fruta / Sobremesa	Banana, laranja e kiwi

Sexta-feira 20	Sopa	Agrião
	Prato Mediterrânico	Bolonhesa c/ esparguete
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja c/esparguete
	Salada	Alface, pepino, beterraba e cebola
	Fruta	Maçã, laranja e pera

Nota: Esta EMENTA pode ser alterada por motivos imprevistos



Ementa Semanal 23 a 27 de Outubro 2023

Segunda- feira 23	Sopa	Feijão branco c/ nabiça
	Prato Mediterrânico	Massada de peixe (tamboril) c/ coentros
	Prato Vegetariano	Massada de cogumelos e espinafres c/ coentros
	Salada	Alface, tomate, pepino e cebola
	Fruta	Laranja, maçã e banana

Terça- feira 24	Sopa	Caldo verde
	Prato Mediterrânico	Febras grelhadas c/ molho de margarina e limão c/ arroz branco
	Prato Vegetariano	Hambúrguer vegetariano c/ de margarina e limão c/ arroz branco
	Salada	Alface, couve roxa, milho e cebola
	Fruta	Maçã, laranja e kiwi

Quarta- feira 25	Sopa	Grão-de-bico c/ couve-lombarda
	Prato Mediterrânico	Filetes de pescada panados c/ arroz de tomate
	Prato Vegetariano	Legumes estufados (beringela, alho-francês, ervilha, milho, curgete) c/ arroz de tomate
	Salada	Alface, tomate, pepino e cebola
	Fruta	Banana, kiwi e pera

Quinta- feira 26	Sopa	Espinafre
	Prato Mediterrânico	Strogonoff de peru e fusilli tricolor
	Prato Vegetariano	Strogonoff de tofu e fusilli tricolor
	Salada	Alface, couve roxa, tomate e cebola
	Fruta / Sobremesa	Gelatina, clementina e maçã

Sexta- feira 27	Sopa	Feijão-verde
	Prato Mediterrânico	Salmão grelhado c/ batata, cenoura e brócolos
	Prato Vegetariano	Salsicha de soja grelhada c/ batata, cenoura e brócolos
	Salada	Alface, pepino, tomate e cebola
	Fruta	Banana, pera e clementina

Nota: Esta EMENTA pode ser alterada por motivos imprevistos

