

## Ementa

Semana de 1/11/2021 a 5/11/2021



	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
SOPA	Feriado	Sopa Juliana	Creme de alho francês	Sopa Juliana	Creme de cenoura
PRATO		Massinha de atum c/salada de cenoura e beterraba	Rolo de carne com massa espiral	Massa de peixe com salada	Carne estufada com puré
SOBREMESA		Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	logurte
DIETA		Pescada cozida com legumes	Bifes de peru grelhados com salada	Salmão grelhado com legumes	Bife de frango grelhado e legumes salteados
VEGETARIANA		Salada de batata, brócolos, cenoura, cebola, ervilhas e milho com seitan	Gratinado de soja e legumes com batata	Omelete de legumes	Feijoada vegetariana
LANCHE		Pão com manteiga logurte aroma Fruta da época	Pão com fiambre/manteiga Leite fruta da época	Pão de mistura com manteiga logurte simples fruta da época	Pão com queijo/manteiga Leite fruta da época

**Ementa**  
**Semana de 8/11/2021 a 12/11/2021**



	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>SOPA</b>	Sopa de feijão verde	Creme de nabiças	Creme de abóbora	Canja de galinha c/letrinhas	Sopa de Espinafres
<b>PRATO</b>	Frango guisado com esparguete e legumes	Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura	Almôndegas estufadas com massa tricolor e salada	Perca no forno com batata assada e legumes	Fetuccine com carne e legumes estufados
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	logurte	Fruta da Época	Castanhas	Fruta da Época
<b>DIETA</b>	Bife grelhado com salada	Pescada cozida com legumes	Bifes de peru grelhados com salada	Lombinhos de peixe com legumes	Bife de frango grelhado e legumes salteados
<b>VEGETARIANA</b>	Soja estufada com legumes e batata cozida	Cuscuz com legumes e grão	Lentilhas com arroz de cogumelos	Massa chinesa com legumes	Empadão de arroz com soja e legumes
<b>LANCHE</b>	Pão com queijo/manteiga Leite fruta época	Pão de mistura com manteiga logurte Aroma fruta da época	Pão com fiambre/manteiga Sumo fruta (50% fruta)	Cereais não açucarados Fruta da época iogurte simples Castanhas assadas	Pão com queijo/manteiga Leite fruta da época

## Ementa

Semana de 15/11/2021 a 19/11/2021



	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
SOPA	Creme de abóbora com espinafres	Sopa de feijão manteiga c/espinafres	Creme de legumes	Canja de galinha c/letrinhas	Sopa Juliana
PRATO	Arroz de aves com salada mista	Salada de lacinhos com lascas de salmão, ervilhas e cenoura	Bifinhos de cebolada c/arroz primavera	Massinha do mar	Pá de porco assada com fusilli e cenoura ralada
SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época
DIETA	Bife grelhado com legumes estufados	Maruca/Perca Cozida com legumes	Bife de frango grelhado e legumes salteados	Pescada cozida com legumes	Bife de peru grelhado com legumes
VEGETARIANA	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde) com grão	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada	Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete
LANCHE	Pão com queijo/manteiga Leite fruta da época	Pão c/ marmelada s/açúcar iogurte aroma fruta da época	Pão de mistura com fiambre/manteiga Leite fruta da época	Pão c/fiambre/ manteiga Fruta da época iogurte simples	Pão com queijo/manteiga Leite fruta da época

## Ementa

Semana de 22/11/2021 a 26/11/2021



	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
SOPA	Sopa de Couve-Lombarda	Sopa de agrião	Creme de abobora	Sopa de feijão encarnado	Sopa da Germana
PRATO	Esparguete com carne estufada e legumes	Empadão de pescada c/cenoura e brócolos	Perú assado com arroz e ervilhas	Grão-de-bico com bacalhau desfiado	Bifinhos com esparguete e legumes
SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época
DIETA	Bife grelhado com legumes estufados	Maruca/Perca Cozida com legumes	Bife de frango grelhado e legumes salteados	Pescada cozida com legumes	Bife de peru grelhado com legumes
VEGETARIANA	Lentilhas com arroz de legumes	Gratinado de legumes no forno com batatas aos cubos	Salada de grão com massa cuscuz	Legumes estufados com cogumelos e massa chinesa	Salada russa com molho bechamel
LANCHE	Pão com queijo/manteiga Cereais não açucarados Leite fruta da época	Pão de centeio com manteiga logurte aroma fruta da época	Pão com fiambre/manteiga Batido fruta	Pão com manteiga Fruta da época logurte simples	Pão com queijo/manteiga Leite fruta da época

**Ementa**  
**Semana de 29/11/2021 a 3/12/2021**



	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>SOPA</b>	Creme de Alho Francês	Creme de abobora	Feriado	Sopa de Nabiças	Creme de legumes
<b>PRATO</b>	Peito frango no forno com batatinhas e legumes salteados	Massinha de bacalhau com tomate e pimentos		Lombinhos com batata assada e legumes	Rolo de carne c/esparguete
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	Gelatina		Fruta da Época	Fruta da Época
<b>DIETA</b>	Bife grelhado com legumes estufados	Peixe com todos		Lombinho de pescada com legumes	Peito de frango grelhado com legumes cozidos
<b>VEGETARIANA</b>	Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada		Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes
<b>LANCHE</b>	Pão com queijo/manteiga Leite fruta época	Pão com marmelada s/açúcar iogurte aroma fruta da época		Pão de mistura com manteiga Fruta da época iogurte simples	Pão com fiambre/manteiga Leite