

Ementa

Semana de 01/04/2024 a 05/04/2024



	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa		Creme curgete e abobora	Puré de cenoura	Couve portuguesa e cenoura	Canja (com massinha pevide)
Almoço	Escola Fechada	Salada, arroz de peixe	Legumes salteados, bife de frango c/ ervas aromáticas e massa espiral	Atum estufado com massa cotovelos	Legumes estufados, carne guisada
Dieta		Peixe estufado com arroz branco	Coxa de frango cozido em caldo aromático e massa espiral	Atum no forno simples com massa cotovelos	Legumes com bifeinhos grelhados
Vegetariano	Escola fechada	Empadão de tofu (arroz)	Wrap de cogumelos. Grellos milho, ervilhas e arroz	Esparguete gratinado com legumes	Feijão estufado com legumes
Sobremesa		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina
Lanche		logurte líquido, pão c/ marmelada/doce e triangulo de queijo	Sumo 100%. Pão mistura com manteiga e fruta da época	logurte líquido, pão com queijo creme, fruta da época	Pão com fiambre/queijo, iogurte, fruta da época

Ementa
Semana de 08/04/2024 a 12/04/2024



	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Cenoura com espinafre	Curgete e abóbora aos cubos	Creme de lentilhas	Lombardo	Creme alho francês
Almoço	Salada, bifinhos de porco ao alinho com arroz branco	Brócolos, massa com salmão gratinada	Salada de alface, arroz de aves	Feijão verde, lombinhos de peixe no forno à primavera	Legumes, almondegas de tomatada e macarrão
Dieta	Bifinhos grelhados com arroz branco	Salmão grelhado com batata cozida	Bife de peru estufado com arroz branco	Peixe cozido com todos	Almondegas estufadas e cenoura ralada
Vegetariano	Chili vegetariano (feijão vermelho e cogumelos) com arroz branco	Massa de vegetais gratinada (ervilha, pimento, beringela, curgete e tomate)	Arroz de tofu e legumes no forno	Grão estufado com milho, cenoura e batata cozida	Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina
Lanche	Iogurte, pão de mistura com manteiga e fruta da época	Sumo 100%, triangulo queijo e pão com marmelada/doce	Iogurte líquido, pão com queijo creme e fruta da época	Pão com manteiga, cubo de queijo e sumo 100%	Pão com fiambre, iogurte e leite

Ementa
Semana de 15/04/2024 a 19/04/2024



	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Espinafres e feijão manteiga	Juliana de legumes	Caldo verde	Creme de grelos	Creme curgete
Almoço	Legumes estufados. frango tomatada com arroz	Peixe cozidos com todos	Salada, perna de peru fatiada, cenoura e arroz branco	Salada, perca no forno com batata corada	Alface, cenoura e beterraba, macarronada de carne picada gratinada
Dieta	Tirinhas de frango estufado simples com arroz branco	Peixe grelhado, com batata assada e legumes	Peru estufado simples com arroz branco	Salada, perca estufada simples com batata corada	Carne picada simples com macarrão
Vegetariano	Estufada soja grossa, alho francês, cenoura, curgete e pimentos com arroz branco	Saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas)	Hambúrguer grão no forno com massa laços	Guisado de favas com batata corada	Macarronada vegetariana (lentilhas, cenoura, pimento, cogumelos e tomate)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina
Lanche	Pão com manteiga, iogurte líquido	Sumo 100%, pão de mistura com queijo	Leite, pão com marmelada/Doce	logurte, pão com queijo/fiambre	logurte líquido, pão com manteiga. Fruta da época

Ementa
Semana de 22/04/2024 a 26/04/2024



	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Alho Francês	Juliana	Feijão verde		Creme Couve-flor
Almoço	Legumes e peru com cogumelos e esparguete	Salada alface e bacalhau à brás	Salada e rolo de carne, lombardo e arroz branco	Feriado	Legumes estufados e panado de frango com arroz de couve
Dieta	Legumes estufados e peru grelhado com esparguete	Pescada estufada com arroz branco	Lombo porco fatiado com arroz branco		Carne vaca simples estufada aos cubos com nabo, alho francês e macarronete
Vegetariano	Estufado de grão, cogumelos, tomate, couve-lombarda e esparguete	Trouxas lombardo e ervilhas em creme de tomate com salada de batata	Estufado feijão com cenoura e couve-lombarda e arroz branco	Feriado	Ranchinho vegetariano
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época		Gelatina
Lanche	logurte, pão com queijo e fruta da época	Sumo 100%, pão de mistura com manteiga e triangulo de queijo	logurte líquido, pão com fiambre e fruta da época	Feriado	Sumo 100%, pão com manteiga, fruta da época