

## Ementa

**Semana de 29/04/2024 a 03/05/2024**



	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>Sopa</b>	Legumes	Alho francês		Agrião	Alface
<b>Almoço</b>	Salada de alface, arroz de aves	Feijão verde salteado com batata corada e lombinhos de pescada no forno	Feriado	Legumes com carne e massa espiral	Brócolos e arroz de atum com ovo mexido
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época	Gelatina
<b>Dieta</b>	Bife de peru grelhado com arroz branco e legumes	Peixe cozido com todos	Feriado	Feijão verde cozido e bife grelhado	Couve-Bruxelas, arroz simples de atum
<b>Vegetariana</b>	Grão estufado com milho e cenoura e batata	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com esparguete		Feijão verde cozido, hambúrguer vegetariano, batata salteada	Feijão guisado com ovo escalfado
<b>Lanche</b>	Pão com manteiga, iogurte e fruta da época	Pão de mistura com marmelada; logurte simples; Fruta da época	Feriado	Pão com manteiga, fiambre; logurte; Fruta da época	Pão com manteiga; Leite; Fruta da época

**Ementa**  
**Semana de 06/05/2024 a 10/05/2024**



	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com espinafre	Agrião	Couve	Alface	Feijão manteiga
<b>Almoço</b>	Peru estufado com arroz de legumes	Salada alface, filetes de peixe no forno com batata estufada	Cenoura ralada com perninhas de frango no forno e esparguete	Salada, peixe frito com arroz de repolho	Salada alface, beterraba, almondegas de tomatada com puré de batata
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	logurte	Fruta da época	Gelatina
<b>Dieta</b>	Salada alface, bifeinhos peru estufado com macarrão	Esparregado e maruca grelhada com batata	Bife de Peru grelhado com esparguete	Lombinhos de peixe no forno com batata feijão verde cozidos	Almondegas estufadas com cenoura e puré de batata
<b>Vegetariano</b>	Cogumelos, espinafres estufados, macarrão salteado com amêndoas	Feijão estufado com ovo escalfado, arroz branco	Beringelas recheadas com batata estufadas e cebola	Grão, nabo, cenoura, tomate guisados com esparguete	Feijão verde guisado com ovo escalfado e batata cozida
<b>Lanche</b>	Pão com manteiga; logurte de aroma; Leite; Fruta da época	Pão de mistura com manteiga; Leite; Fruta da época	Pão com marmelada sem açúcar; logurte; Fruta da época	Pão com queijo, manteiga; logurte simples; Fruta da época	Pão com fiambre, manteiga; Leite; Fruta da época

**Ementa**  
**Semana de 13/05/2024 a 17/05/2024**



	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>Sopa</b>	Creme de grão	Couve-Lombarda	Legumes	Feijão catarino com espinafres	Cenoura com agrião
<b>Almoço</b>	Salada de alface com cenoura, rissóis de peixe no forno e arroz tomate	Brócolos, frango assado com batata assada	Bacalhau à Brás	Brócolos salteados, fettuccini com hambúrguer	Salada, cenoura, massada de peixe
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	logurte	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina
<b>Dieta</b>	Salada de alface com cenoura, arroz de peixe	Brócolos, batata e cenouras cozidas, frango cozido com hortelã	Feijão verde, batata, cenoura, pescada cozida	Brócolos cozidos com fettuccini, bife de vaca grelhado	Macedónia cozida, lombo pescada grelhado
<b>Vegetariano</b>	Salada de alface com cenoura, ovos mexidos com arroz de tomate	Esparregado de espinafres, legumes (batata-doce, cenoura, cebola, beringela) assados	Salada alface, laranja, cenoura, arroz de grão com espinafre.	Cogumelos e brócolos salteados com <i>fettuccini</i> gratinados	Couve-Bruxelas, curgete, couve roxa, tomate e pimento estufados e puré de batata e maçã
<b>Lanche</b>	Pão com queijo, manteiga; leite; fruta da época	Pão com fiambre, manteiga; iogurte aroma; fruta da época	Pão com manteiga, leite; fruta da época	Pão de mistura com queijo; logurte; fruta da época	Pão com fiambre manteiga; leite; fruta da época

**Ementa**  
**Semana de 20/05/2024 a 24/05/2024**



	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>Sopa</b>	Cenoura com feijão manteiga	Alho francês	Creme de legumes	Juliana	Espinafres
<b>Almoço</b>	Mistura de legumes estufados e rolo de carne com arroz branco	Salada de alface, cenoura, douradinhos no forno	Couve estufada perna de peru assada com cenourinhas	Salada, feijão frade atum e ovo cozido	Legumes salteados, tirinhas de novilho de cebolada e tomate com esparguete
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	logurte	Gelatina
<b>Dieta</b>	Salada de cenoura ripada, bife de peru grelhado com puré de maçã	Brócolos, cenoura, batatas cozidas, peixe cozido	Esparregado, bife grelhado com arroz de cenoura	Legumes estufados com filetes e puré de batata	Beringela e cogumelos salteados, arroz branco e bifinhos grelhados
<b>Vegetariano</b>	Salada de couve roxa, laranja, cenoura, massa de lentilhas (molho de limão, azeite e mel)	Vegetais no forno, feijão estufado, arroz de cenoura	Salada de brócolos, cenoura, ervilhas, batatas cozidas e ovos cozidos	Beringela e cogumelos gratinados com broa e arroz de passas	Caril de legumes (ervilhas, nabo, curgete, cenoura, pimento) com puré de batata
<b>Lanche</b>	Pão com queijo, manteiga; leite; fruta da época	Pão com manteiga; logurte; fruta da época	Pão com fiambre, manteiga; Leite; Fruta da época	Pão com manteiga; logurte simples; fruta da época	Pão com queijo, leite; fruta da época

## Ementa

**Semana de 27/05/2024 a 31/05/2024**



	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>Sopa</b>	Legumes	Alho francês	Creme de legumes		Cenoura e espinafres
<b>Almoço</b>	Salada, esparguete à bolonhesa	Salada e cenoura, massada de peixe	Salada de alface e arroz de aves	Feriado	Salada, croquetes de carne com arroz branco
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época		Gelatina
<b>Dieta</b>	Brócolos e bife de frango estufado com esparguete	Macedónia cozida, lombo pescada grelhado	Lombo porco fatiado com arroz branco	Feriado	Legumes estufados, hambúrguer grelhado
<b>Vegetariano</b>	Vegetais no forno, feijão estufado, arroz de cenoura	Salada de couve roxa, laranja, cenoura, massa de lentilhas (molho de limão, azeite e mel)	Estufado de feijão com cenoura e couve-lombarda e arroz branco	Feriado	Caril de legumes (ervilhas, nabo, curgete, cenoura, pimento) com puré de batata
<b>Lanche</b>	Pão com queijo, manteiga; leite; fruta da época	Pão com manteiga; logurte; fruta da época	Pão de mistura com fiambre, manteiga; leite; fruta da época		Pão com queijo; leite; fruta da época