

## Ementa

Semana de 07/10/2024 a 11/10/2024



	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
SOPA	Creme de cenoura	Curgete	Juliana	Alface	Creme de legumes
PRATO	Salada, arroz branco com rolo carne	Lombinhos no forno c/pimentos e batata	Salada de tomate com arroz de cenoura e bife peru grelhado	Salada, peixe cozido com legumes e ovo	Salada e esparguete à bolonhesa
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina
DIETA	Bife grelhado com legumes estufados	Lombinho de pescada com legumes	Sala de tomate com arroz e bife peru grelhado	Pescada cozida com legumes	Peito de frango grelhado com legumes cozidos
VEGETARIANA	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde) com grão	Salada de tomate com arroz de ervilhas e pataniscas de legumes	Pataniscas de legumes com arroz de ervilhas	Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete
LANCHE	Pão com queijo/manteiga Leite fruta época	Pão com marmelada s/açúcar iogurte aroma fruta da época	Pão com fiambre/queijo leite fruta da época	Cereais não açucarados Fruta da época iogurte simples	Pão com fiambre/manteiga Leite

## Ementa

Semana de 14/10/2024 a 18/10/2024



	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
SOPA	Agrião	Grão com espinafres	Creme de curgete	Alho Francês	Legumes
PRATO	Bacalhau desfiado com grão	Panados de frango com arroz primavera	Grellos salteados com batata assada e salmão no forno	Salada, batata no forno com frango assado	Salada de feijão frade com atum e cenoura
SOBREMESA	Fruta da época	logurte	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina
DIETA	Pescada cozida com legumes	Bife de frango grelhado e legumes salteados	Pescada cozida com todos	Bife de frango grelhado e legumes salteados	Salada de batata, cenoura e atum
VEGETARIANA	Pataniscas de legumes com arroz de ervilhas	Massa com feijão branco, tomate e beringela com salada	Cuscuz com legumes e grão	Strogonoff de ervilhas, cogumelos e arroz	Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos
LANCHE	Pão com queijo/manteiga Leite; fruta da 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	Pão com queijo/manteiga Leite fruta da época

**Ementa**  
**Semana de 21/10/2024 a 25/10/2024**



	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>SOPA</b>	Curgete	Cenoura	Nabiça e cenoura ripada	Creme de couve flor	Legumes
<b>PRATO</b>	Salada mista com arroz de aves	Peixe estufado com batatinhas e salada	Massa à Napolitana com cogumelos salteados	Legumes com arroz de peixe	Perna de porco no forno com esparguete
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina
<b>DIETA</b>	Bife grelhado com legumes estufados	Lombinho de pescada com legumes	Bife de peru grelhado com salada	Peixe cozido com todos	Peito de frango grelhado com legumes cozidos
<b>VEGETARIANA</b>	Salada de grão com massa cuscuz	Abóbora gratinada com molho de cenoura e salada	Pataniscas de legumes com arroz de ervilhas	Salteado de beringela, curgete, pimento com esparguete	Caçarola de legumes
<b>LANCHE</b>	Pão com queijo/manteiga Cereais não açucarados Leite fruta da época	Pão de centeio com manteiga iogurte aroma fruta da época	Pão com fiambre/manteiga Batido fruta; fruta da época	Pão com manteiga Fruta da época iogurte simples	Pão com queijo/manteiga Leite fruta da época

**Ementa**  
**Semana de 28/10/2024 a 01/11/2024**



	<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 Legumes	Espinafre	Alho francês	Canja de Galinha	
<b>PRATO</b>	Rissóis de pescada com arroz de cenoura e salada	Salada e empadão de arroz com carne	Pescada cozida com legumes	Legumes com esparguete e frango	Feriado
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
<b>DIETA</b>	Peixe cozido com legumes salteados	Bifinhos grelhados com salada	Salmão grelhado com brócolos	Bifes de frango com salteado de legumes	
<b>VEGETARIANA</b>	Massa primavera	Salteado de beringela, curgete e pimento com esparguete	Empadão de arroz com soja e legumes	Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	Feriado
<b>LANCHE</b>	Pão com queijo Leite, fruta da época	Pão de mistura com fiambre/manteiga, Leite fruta da época	Pão com fiambre Leite; fruta da época	Pão com manteiga Fruta da época iogurte simples	