

# EMENTA

**Semana de 04-09-2017 a 08-09-2017**

| <b>SEGUNDA FEIRA</b> |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| SOPA                 | LEGUMES                       |
| PRATO DO DIA         | ESPARGUETE À BOLONHESA        |
| CRECHE               | ESPARGUETE À BOLONHESA        |
| VEGETARIANO          | ESPARGUETE À BOLONHESA (SOJA) |
| SOBREMESA            | FRUTA DA ÉPOCA                |

| <b>TERÇA FEIRA</b> |                            |
|--------------------|----------------------------|
| SOPA               | FEIJÃO VERDE               |
| PRATO DO DIA       | SALADA RUSSA C/ ATUM/PEIXE |
| CRECHE             | SALADA RUSSA C/ PEIXE      |
| VEGETARIANO        | SALADA RUSSA C/ TOFU       |
| SOBREMESA          | FRUTA DA ÉPOCA             |

| <b>QUARTA FEIRA</b> |   |
|---------------------|---|
| SOPA                | CANJA                                     |
| PRATO DO DIA        | FRANGO CORADO NO FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA |
| CRECHE              | FRANGO CORADO NO FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA |
| VEGETARIANO         | SEITAN C/ ARROZ PRIMAVERA                 |
| SOBREMESA           | FRUTA DA ÉPOCA                            |

| <b>QUINTA FEIRA</b> |   |
|---------------------|---|
| SOPA                | AGRIÃO                                    |
| PRATO DO DIA        | BACALHAU À BRÁS                           |
| CRECHE              | LOMBINHOS DE PESCADA ESTUFADOS C/ BATATAS |
| VEGETARIANO         | LEGUMES À BRÁS                            |
| SOBREMESA           | FRUTA DA ÉPOCA                            |

| <b>SEXTA FEIRA</b> |                         |
|--------------------|-------------------------|
| SOPA               | NABIÇAS                 |
| PRATO DO DIA       | MACARRÃO À CARBONARA    |
| CRECHE             | BIFINHOS C/ MACARRONETE |
| VEGETARIANO        | CARBONARA DE LEGUMES    |
| SOBREMESA          | FRUTA DA ÉPOCA          |

- NOTA:
- Ementas sujeitas a alterações de última hora.
  - O prato do dia é acompanhado por salada ou legumes.

# EMENTA

**Semana de 11-09-2017 a 15-09-2017**

| SEGUNDA FEIRA |   |
|---------------|---|
| SOPA          | AGRIÃO  |
| PRATO DO DIA  | OVOS MEXIDOS C/ FIAMBRE E ARROZ DE CENOURA                |
| CRECHE        | BIFINHOS DE FRANGO C/ ARROZ DE CENOURA                    |
| VEGETARIANO   | OVOS MEXIDOS C/ SALSICHAS VEGETARIANAS E ARROZ DE CENOURA |
| SOBREMESA     | FRUTA DA ÉPOCA  |

| TERÇA FEIRA  |  |
|--------------|--|
| SOPA         | LEGUMES  |
| PRATO DO DIA | LOMBINHOS DE PESCADA ESTUFADOS C/ PURÉ DE BATATA |
| CRECHE       | LOMBINHOS DE PESCADA ESTUFADOS C/ PURÉ DE BATATA |
| VEGETARIANO  | TOFU ESTUFADO C/ PURÉ BATATA                     |
| SOBREMESA    | FRUTA DA ÉPOCA                                   |

| QUARTA FEIRA |   |
|--------------|---|
| SOPA         | FEIJÃO VERDE                            |
| PRATO DO DIA | CARNE ESTUFADA C/ LEGUMES E ESPARGUETE  |
| CRECHE       | CARNE ESTUFADA C/ LEGUMES E ESPARGUETE  |
| VEGETARIANO  | SEITAN ESTUFADO C/ LEGUMES E ESPARGUETE |
| SOBREMESA    | FRUTA DA ÉPOCA                          |

| QUINTA FEIRA |  |
|--------------|--|
| SOPA         | JULIANA  |
| PRATO DO DIA | SALADA DE ATUM/PEIXE C/ FEIJÃO FRADE E CENOURA |
| CRECHE       | SALADA DE ATUM/PEIXE C/ FEIJÃO FRADE E CENOURA |
| VEGETARIANO  | SALADA DE LEGUMES E MACARRÃO                   |
| SOBREMESA    | FRUTA DA ÉPOCA                                 |

| SEXTA FEIRA  |   |
|--------------|---|
| SOPA         | ALHO FRANCÊS                                      |
| PRATO DO DIA | CARNE DE PORCO À PORTUGUESA C/ BATATINHAS E ARROZ |
| CRECHE       | HAMBURGUER C/ BATATINHAS E ARROZ                  |
| VEGETARIANO  | SOJA À PORTUGUESA C/ BATATINHAS E ARROZ           |
| SOBREMESA    | FRUTA DA ÉPOCA                                    |

- NOTA:
- Ementas sujeitas a alterações de última hora.
  - O prato do dia é acompanhado por salada ou legumes.

# EMENTA

**Semana de 18-09-2017 a 22-09-2017**

| SEGUNDA FEIRA |   |
|---------------|---|
| SOPA          | NABIÇAS   |
| PRATO DO DIA  | DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ DE TOMATE             |
| CRECHE        | DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ DE TOMATE             |
| VEGETARIANO   | DOURADINHOS DE VEGETAIS NO FORNO C/ ARROZ DE TOMATE |
| SOBREMESA     | FRUTA DA ÉPOCA                                      |

| TERÇA FEIRA  |                                    |
|--------------|------------------------------------|
| SOPA         | CENOURA                            |
| PRATO DO DIA | RANCHO (CARNE, GRÃO E MACARRONETE) |
| CRECHE       | RANCHO (CARNE, GRÃO E MACARRONETE) |
| VEGETARIANO  | RANCHO (SOJA, GRÃO E MACARRONETE)  |
| SOBREMESA    | FRUTA DA ÉPOCA                     |

| QUARTA FEIRA |   |
|--------------|---|
| SOPA         | ESPINAFRES  |
| PRATO DO DIA | ABRÓTEA ESTUFADA C/ ARROZ DE COUVE LOMBARDA E CENOURA |
| CRECHE       | ABRÓTEA ESTUFADA C/ ARROZ DE COUVE LOMBARDA E CENOURA |
| VEGETARIANO  | SEITAN ESTUFADO C/ ARROZ DE COUVE LOMBARDA E CENOURA  |
| SOBREMESA    | FRUTA DA ÉPOCA  |

| QUINTA FEIRA |  |
|--------------|--|
| SOPA         | CANJA                                  |
| PRATO DO DIA | FRANGO GUISADO C/ LEGUMES E ESPARGUETE |
| CRECHE       | FRANGO GUISADO C/ LEGUMES E ESPARGUETE |
| VEGETARIANO  | SOJA GUISADOA C/ LEGUMES E ESPARGUETE  |
| SOBREMESA    | FRUTA DA ÉPOCA                         |

| SEXTA FEIRA  |                       |
|--------------|-----------------------|
| SOPA         | AGRIÕES               |
| PRATO DO DIA | PESCADA À GOMES DE SÁ |
| CRECHE       | PESCADA À GOMES DE SÁ |
| VEGETARIANO  | LEGUMES À GOMES DE SÁ |
| SOBREMESA    | FRUTA DA ÉPOCA        |

- NOTA:
- Ementas sujeitas a alterações de última hora.
  - O prato do dia é acompanhado por salada ou legumes.

# EMENTA

**Semana de 25-09-2017 a 30-09-2017**

| <b>SEGUNDA FEIRA</b> |                         |
|----------------------|-------------------------|
| SOPA                 | LEGUMES                 |
| PRATO DO DIA         | ROLO DE CARNE C/ FUSILI |
| CRECHE               | ROLO DE CARNE C/ FUSILI |
| VEGETARIANO          | SOJA ESTUFADA C/ FUSILI |
| SOBREMESA            | FRUTA DA ÉPOCA          |

| <b>TERÇA FEIRA</b> |   |
|--------------------|---|
| SOPA               | COUVE LOMBARDA  |
| PRATO DO DIA       | FILETES DE PESCADA C/ ARROZ DE ERVILHAS                 |
| CRECHE             | FILETES DE PESCADA C/ ARROZ DE ERVILHAS                 |
| VEGETARIANO        | EMPANADILHA DE ESPINAFRES E QUEIJO C/ ARROZ DE ERVILHAS |
| SOBREMESA          | FRUTA DA ÉPOCA  |

| <b>QUARTA FEIRA</b> |                             |
|---------------------|-----------------------------|
| SOPA                | FEIJÃO VERDE                |
| PRATO DO DIA        | CARNE ASSADA C/ ESPARGUETE  |
| CRECHE              | CARNE ASSADA C/ ESPARGUETE  |
| VEGETARIANO         | SEITAN ASSADO C/ ESPARGUETE |
| SOBREMESA           | FRUTA DA ÉPOCA              |

| <b>QUINTA FEIRA</b> |   |
|---------------------|---|
| SOPA                | NABIÇAS                                 |
| PRATO DO DIA        | BACALHAU/PEIXE COZIDO C/ GRÃO E BATATAS |
| CRECHE              | BACALHAU/PEIXE COZIDO C/ GRÃO E BATATAS |
| VEGETARIANO         | OVO COZIDO C/ GRÃO E BATATAS            |
| SOBREMESA           | FRUTA DA ÉPOCA                          |

| <b>SEXTA FEIRA</b> |   |
|--------------------|---|
| SOPA               | CANJA                                     |
| PRATO DO DIA       | FRANGO ASSADO C/ ARROZ PRIMAVERA          |
| CRECHE             | FRANGO ASSADO C/ ARROZ PRIMAVERA          |
| VEGETARIANO        | HAMBURGUER DE VEGETAIS C/ ARROZ PRIMAVERA |
| SOBREMESA          | FRUTA DA ÉPOCA                            |

- NOTA:
- Ementas sujeitas a alterações de última hora.
  - O prato do dia é acompanhado por salada ou legumes.