

## Semana de 2 a 6 de março



SEGUNDA FEIRA	
SOPA	NABIÇA
PRATO DO DIA	FILETES C/ ARROZ ERVILHAS, SALADA DE ALFACE E TOMATE
CRECHE	FILETES C/ ARROZ ERVILHAS, SALADA DE ALFACE E TOMATE
VEGETARIANO	EMPANADILHA VEGETAIS C/ ARROZ ERVILHAS, SALADA DE ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
TERÇA FEIRA	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	EMPADÃO (PURÉ) DE CARNE, SALADA DE CENOURA RALADA E ALFACE
CRECHE	EMPADÃO (PURÉ) DE CARNE, SALADA DE CENOURA RALADA E ALFACE
VEGETARIANO	EMPADÃO (SOJA), SALADA DE CENOURA RALADA E ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
QUARTA FEIRA	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	MASSADA DE PEIXE, SALADA DE TOMATE E COUVE ROXA
CRECHE	MASSADA DE PEIXE, SALADA DE TOMATE E COUVE ROXA
VEGETARIANO	MASSADA DE LEGUMES, SALADA TOMATE E COUVE ROXA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
QUINTA FEIRA	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	FRANGO ESTUFADO C/ ARROZ LEGUMES, SALADA DE ALFACE E AGRIÃO
CRECHE	FRANGO ESTUFADO C/ ARROZ LEGUMES, SALADA DE ALFACE E AGRIÃO
VEGETARIANO	SEITAN ESTUFADO C/ ARROZ LEGUMES, SALADA DE ALFACE E AGRIÃO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
SEXTA FEIRA	
SOPA	CENOURA
PRATO DO DIA	PESCADA COZIDA C/ BATATAS E LEGUMES
CRECHE	PESCADA COZIDA C/ BATATAS E LEGUMES
VEGETARIANO	OVO COZIDO C/ BATATAS E LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

**Nota:** Ementa sujeita a alterações de última hora



## Semana de 9 a 13 de março



SEGUNDA FEIRA	
SOPA	ABÓBORA
PRATO DO DIA	PASTÉIS DE BACALHAU C/ ARROZ DE FEIJÃO, SALADA DE ALFACE E TOMATE
CRECHE	PASTÉIS DE BACALHAU C/ ARROZ DE FEIJÃO, SALADA DE ALFACE E TOMATE
VEGETARIANO	DOURADINHOS VEGETARIANOS C/ ARROZ DE FEIJÃO, SALADA DE ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
TERÇA FEIRA	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	BIFINHOS C/ COGUMELOS E ESPARGUETE, SALADA DE CENOURA RALADA E AGRIÃO
CRECHE	BIFINHOS C/ COGUMELOS E ESPARGUETE, SALADA DE CENOURA RALADA E AGRIÃO
VEGETARIANO	TOFU C/ COGUMELOS E ESPARGUETE, SALADA DE CENOURA RALADA E AGRIÃO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
QUARTA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	PESCADA À BRÁS, SALADA DE ALFACE E COUVE ROXA
CRECHE	PESCADA À BRÁS, SALADA DE ALFACE E COUVE ROXA
VEGETARIANO	LEGUMES À BRÁS, SALADA DE ALFACE E COUVE ROXA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
QUINTA FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	STROGONOFF DE FRANGO C/ ARROZ, SALADA DE TOMATE E ALFACE
CRECHE	BIFINHOS DE FRANGO C/ ARROZ, SALADA DE TOMATE E ALFACE
VEGETARIANO	STROGONOFE DE SEITÃ C/ ARROZ, SALADA DE TOMATE E ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
SEXTA FEIRA	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	SALMÃO NO FORNO C/ BATATINHAS E LEGUMES SALTEADOS
CRECHE	SALMÃO NO FORNO C/ BATATINHAS E LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	ESCALOPES VEGETARIANOS GRATINADOS C/ BATATINHAS E LEGUMES SALTEADOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

**Nota:** Ementa sujeita a alterações de última hora



## Semana de 16 a 20 de março



SEGUNDA FEIRA	
SOPA	JULIANA
PRATO DO DIA	ARROZ DO MAR, SALADA DE TOMATE E ALFACE
CRECHE	ARROZ DO MAR, SALADA DE TOMATE E ALFACE
VEGETARIANO	ARROZ DE LEGUMES E TOFU, SALADA DE TOMATE E ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
TERÇA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	JARDINEIRA DE FRANGO
CRECHE	JARDINEIRA DE FRANGO
VEGETARIANO	JARDINEIRA DE SOJA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
QUARTA FEIRA	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	BACALHAU C/ NATAS, SALADA DE ALFACE E CENOURA RALADA
CRECHE	BACALHAU C/ NATAS, SALADA DE ALFACE E CENOURA RALADA
VEGETARIANO	LEGUMES C/ NATAS, SALADA DE ALFACE E CENOURA RALADA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
QUINTA FEIRA	
SOPA	CENOURA
PRATO DO DIA	ESPARGUETE À BOLONHESA, SALADA DE TOMATE E COUVE ROXA
CRECHE	ESPARGUETE À BOLONHESA, SALADA DE TOMATE E COUVE ROXA
VEGETARIANO	ESPARGUETE À BOLONHESA (SOJA), SALADA DE TOMATE E COUVE ROXA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
SEXTA FEIRA	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	PESCADA GRATINADA C/ ARROZ ERVILHAS, SALADA DE ALFACE E AGRIÃO
CRECHE	PESCADA GRATINADA C/ ARROZ ERVILHAS, SALADA DE ALFACE E AGRIÃO
VEGETARIANO	ERVILHAS C/ OVOS ESCALFADOS, SALADA DE ALFACE E AGRIÃO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

**Nota:** Ementa sujeita a alterações de última hora



## Semana de 23 a 27 de março



SEGUNDA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	DOURADINHOS FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA, SALADA ALFACE E TOMATE
CRECHE	DOURADINHOS FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA, SALADA ALFACE E TOMATE
VEGETARIANO	DOURADINHOS LEGUMES C/ ARROZ PRIMAVERA, SALADA ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
TERÇA FEIRA	
SOPA	CENOURA
PRATO DO DIA	CARNE ASSADA C/ ESPARGUETE E LEGUMES SALTEADOS
CRECHE	CARNE ASSADA C/ ESPARGUETE E LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	TOFU ASSADO C/ ESPARGUETE E LEGUMES SALTEADOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
QUARTA FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	SALADA RUSSA (PEIXE/ATUM, BATATAS E LEGUMES)
CRECHE	SALADA RUSSA (PEIXE/ATUM, BATATAS E LEGUMES)
VEGETARIANO	SALADA RUSSA (OVO COZIDO, BATATAS E LEGUMES)
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
QUINTA FEIRA	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	PERNAS FRANGO NO FORNO C/ ARROZ COENTROS, SALADA CENOURA RALADA E AGRIÃO
CRECHE	PERNAS FRANGO NO FORNO C/ ARROZ COENTROS, SALADA CENOURA RALADA E AGRIÃO
VEGETARIANO	BIFES SOJA C/ ARROZ COENTROS, SALADA DE CENOURA RALADA E AGRIÃO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
SEXTA FEIRA	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	LOMBINHOS DE PESCADA ESTUFADOS C/ PURÉ BATATA, SALADA ALFACE E COUVE ROXA
CRECHE	LOMBINHOS DE PESCADA ESTUFADOS C/ PURÉ BATATA, SALADA ALFACE E COUVE ROXA
VEGETARIANO	SEITAN ESTUFADO C/ PURÉ BATATA, SALADA ALFACE E COUVE ROXA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

**Nota:** Ementa sujeita a alterações de última hora

