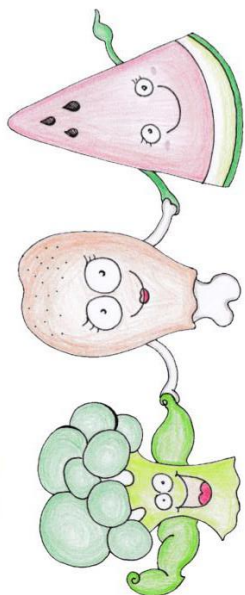


Ementa

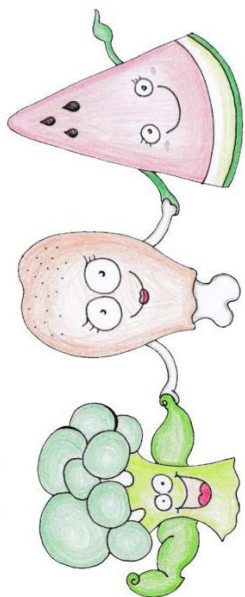
Novembro 2022



| | Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 |
|-----------------|--|--|---|--|
| | 7 a 11 de Novembro | 14 a 18 de Novembro | 21 a 25 de Novembro | 28 de Novembro a 2 de Dezembro |
| 2ª Feira | Sopa de curgete | Sopa de feijão-frade com hortaliça | Creme de alface | Sopa de brócolos |
| | Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate; salada de alface, pepino e tomate | Rolo de carne (carne de vaca e porco) no forno com massa esparguete; salada de alface, pimento e tomate | Empadão de arroz de atum, ervilhas e cenoura no forno; salada de alface, couve-roxa e pepino | Hambúrgueres de aves com esparguete e tomate; salada de alface, milho e cenoura |
| | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época |
| 3ª Feira | Sopa de repolho | Creme de cenoura e couve branca | Sopa de alho francês | Creme de cenoura e abóbora |
| | Ovo mexido com cenoura e massa macaronete; salada de couve roxa, milho e feijão-verde | Filetes de pescada no forno com cebolada e batata salteada com alho e ervas provençaise; salada de cenoura, couve branca e curgete | Massada de peru, milho e cogumelos (massa espiral); salteado de curgete, cenoura e feijão-verde | Filetes de pescada gratinados com arroz de cenoura; salada de couve roxa, pimento e tomate |
| | Fruta da época | Fruta da época/fruta cozida | Fruta da época | Fruta da época/pudim |
| 4ª Feira | Creme de abóbora com couve-flor | Sopa de curgete e brócolos | Sopa de feijão branco e couve-flor | Sopa de alho francês e curgete |
| | Salada de abrótea e brócolos com grão-de-bico (abrótea, grão-de-bico, batata cozida); salada de beterraba, tomate e pepino | Febras de porco estufadas com molho de tomate e arroz de pimentos; salada de tomate, pepino e couve lombarda | Filetes de paloco fritos com arroz de tomate; alface, tomate e pepino | Perna de frango no forno com orégãos e batata; salada de alface, beterraba e milho |
| | Fruta da época/leite-creme | Fruta da época | Fruta da época/fruta cozida | Fruta da época |
| 5ª Feira | Sopa de grão-de-bico com couve lombarda | Creme de abóbora | Sopa de feijão-verde | |
| | Peito de frango estufado com cenoura e ervilhas e arroz branco; salteado de pimento, cogumelos e curgete | Salada de salmão com feijão-frade e batata; salada de alface, beterraba e cenoura | Tortilha de batata, cebola e salsa no forno; salada de beterraba, cenoura e couve roxa | Feriado |
| | Fruta da época | Fruta da época/pudim | Fruta da época | |
| 6ª Feira | Creme de feijão-verde | Sopa de espinafres | Creme de couve-flor | Creme de ervilhas |
| | Bolonhesa de atum (massa, atum, molho de tomate); brócolos, couve-flor e cenoura cozidos | Arroz de aves (frango e peru), cogumelos e cenoura; salada de beterraba, pepino e tomate | Arroz de tamboril, pimento e tomate; salada de cenoura, couve branca e ervilhas | Massada de cavala com molho de tomate; salada de alface, beterraba e milho |
| | Fruta da época/fruta assada | Fruta da época | Fruta da época/gelatina vegetal | Fruta da época/fruta assada |

Nota 1: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Ementa Vegetariana



| Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 |
|--------------------|---------------------|---------------------|--------------------------------|
| 7 a 11 de Novembro | 14 a 18 de Novembro | 21 a 25 de Novembro | 28 de Novembro a 2 de Dezembro |

| | | | | |
|-----------------|--|---|---|---|
| 2ª Feira | Sopa de curgete | Sopa de feijão-frade com hortaliça | Creme de alface | Sopa de brócolos |
| | Salteado de lentilhas com cogumelos com arroz de tomate; salada de alface, pepino e tomate | Lentilhas estufadas com pimento e massa esparguete; salada de alface, pimento e tomate | Empadão de arroz com cogumelos, ervilhas e cenoura no forno; salada de alface, couve-roxa e pepino | Hambúrgueres vegetarianos com esparguete e tomate; salada de alface, milho e cenoura |
| | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época |
| 3ª Feira | Sopa de repolho | Creme de cenoura e couve branca | Sopa de alho francês | Creme de cenoura e abóbora |
| | Seitan em cebolada com massa macarronete; salada de couve roxa, milho e feijão-verde | Cogumelos e soja aos cubos no forno com batata salteada com alho e ervas provençaise; salada de cenoura, couve branca e curgete | Estufado de legumes (cenoura e couve lombarda) com feijão vermelho e massa espiral; salteado de curgete, cenoura e feijão-verde | Legumes gratinados (pimento e cogumelos) com favas e arroz de cenoura; salada de couve roxa, pimento e tomate |
| | Fruta da época | Fruta da época/fruta cozida | Fruta da época | Fruta da época/gelatina vegetal |
| 4ª Feira | Creme de abóbora com couve-flor | Sopa de curgete e brócolos | Sopa de feijão branco e couve-flor | Sopa de alho francês e curgete |
| | Salada de grão-de-bico e brócolos (grão-de-bico, brócolos e batata cozida); salada de beterraba, tomate e pepino | Hambúrguer de grão-de-bico com molho de tomate e arroz de pimentos; salada de tomate, pepino e couve lombarda | Seitan panado com arroz de tomate; alface, tomate e pepino | Salteado de grão-de-bico, alho francês e tomate com batata; salada de alface, beterraba e milho |
| | Fruta da época/gelatina vegetal | Fruta da época | Fruta da época/fruta cozida | Fruta da época |
| 5ª Feira | Sopa de grão-de-bico com couve lombarda | Creme de abóbora | Sopa de feijão-verde | |
| | Legumes estufados (repolho e cenoura) com ervilhas e arroz branco; salteado de pimento, cogumelos e curgete | Salada de feijão-frade, batata, cenoura e milho; salada de alface, beterraba e cenoura | Massada de lentilhas; salada de beterraba, cenoura e couve roxa | Feriado |
| | Fruta da época | Fruta da época/gelatina vegetal | Fruta da época | |
| 6ª Feira | Creme de feijão-verde | Sopa de espinafres | Creme de couve-flor | Creme de ervilhas |
| | Bolonhesa de soja; brócolos, couve-flor e cenoura cozidos | Seitan no forno com arroz de cenoura e cogumelos; salada de beterraba, pepino e tomate | Legumes no forno (feijão verde, brócolos e cenoura) com arroz de feijão vermelho e couve branca; salada de alface, pimento e tomate | Massada de feijão branco com pimentos e tomate; salada de alface, beterraba e milho |
| | Fruta da época/fruta assada | Fruta da época | Fruta da época/gelatina vegetal | Fruta da época/fruta assada |

Nota 1: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.