



Ementa



Semana de 15 a 19 de Novembro de 2021

Segunda-feira	Sopa	Abóbora e couve
	Prato	Filete de cavala (em lata) estufado c/ tomate e arroz
	Vegetariano	Tofu estufado c/ tomate e arroz de grão e brócolos
	Legumes	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-feira	Sopa	Couve flor e cenoura
	Prato	Rolo misto de carne (frango, peru) assado (à fatia) com esparguete
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos c/ esparguete salteada c/ alho e orégãos
	Legumes	Alface e cebola
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-feira	Sopa	Brócolos
	Prato	Paloco à Gomes de Sá
	Vegetariano	Legumes à brás c/ alho francês
	Legumes	Beterraba e alface
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-feira	Sopa	Couve e cenoura
	Prato	Massa de frango c/ cenoura às rodelas
	Vegetariano	Seitan no forno c/ massa salteada
	Legumes	Tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Calamares c/ arroz de couve
	Vegetariano	Pataniscas de courgete e cenoura c/ arroz de tomate e pimento
	Legumes	Cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina