

# ementa

Semana de **07 a 11 de novembro** de 2022

		Alergêneos	KCAL   EB2/3	KCAL   SEC	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Ervilhas com hortelã	-	373	440
	PRATO	Roti de peru no forno (fatiado) com arroz de grelos	-	430	528
	VEGETARIANO	Massa espiral com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete) e tofu aos cubos	1, 6	436	531
	HORTÍCOLAS	Legumes assados (cenoura, beringela, milho e curgete) / alface e cenoura	-	156	192
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	-	112	112
	PRATO	Lombos de salmão no forno com ervas de provençe e puré de batata	4, 7	596	676
	VEGETARIANO	Hambúrgueres vegetarianos no forno com arroz	1, 3, 7, 9	563	723
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	-	97	115
	SOBREMESA	Arroz doce e fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	346 / 77	346 / 77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Agrião	-	110	110
	PRATO	Arroz de pato (desfiado) com chouriço	6	511	578
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	-	318	375
	HORTÍCOLAS	Rúcula, tomate e cenoura	-	106	124
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	-	113	113
	PRATO	Bacalhau gratinado com espinafres (migas de bacalhau, batata palha, espinafres, bechamel)	1, 4, 7	448	489
	VEGETARIANO	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura	3, 12	404	496
	HORTÍCOLAS	Alface, espinafres e tomate	-	112	130
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de grão	-	131	131
	PRATO	Tirinhas de vitela estufadas com cogumelos e massa espiral	1, 12	499	578
	VEGETARIANO	Soja estufada com cogumelos e arroz de grelos	6, 12	517	659
	HORTÍCOLAS	Tomate, cenoura e couve roxa	-	107	127
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

# ementa

Semana de 14 a 18 de novembro de 2022

		Alergêneos	KCAL   EB2/3	KCAL   SEC	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Feijão verde laminado	–	132	132
	PRATO	Cubos de frango (peito) estufados com ervilhas, hortelã e macarrão	1	431	636
	VEGETARIANO	Macarrão gratinado (queijo) com feijão preto e legumes (alho francês, brócolos e curgete)	1, 7	560	647
	HORTÍCOLAS	Alface, rúcula e tomate	–	99	124
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com arroz	–	132	114
	PRATO	Empadão de atum com espinafres (puré de batata)	4, 7	542	509
	VEGETARIANO	Empadão de lentilhas e espinafres (arroz)	–	534	666
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	–	113	131
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Nabiças	–	124	124
	PRATO	Chilli (carne picada de aves, feijão encarnado, milho e cenoura) com arroz branco	1, 6, 12	658	793
	VEGETARIANO	Almôndegas vegetarianas de tomatada com macarronete	1, 6	488	609
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	–	98	116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77
QUINTA-FEIRA	SOPA	Lombardo	–	124	111
	PRATO	Lombos de pescada no forno com tomate, orégãos e batata assada	4	457	461
	VEGETARIANO	Tortilha (ovo, batata cozida e pimentos) com arroz branco	3, 7	537	633
	HORTÍCOLAS	Couves de bruxelas e cenoura cozida / salada de alface e tomate	–	121 / 86	149 / 104
	SOBREMESA	Mousse de chocolate ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / –	282 / 77	282 / 77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Grão com agrião	–	140	140
	PRATO	Bife de porco estufado com cogumelos e arroz	12	491	584
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja e cogumelos (esparguete)	1, 6, 12	434	559
	HORTÍCOLAS	Tomate, milho e couve roxa	–	153	208
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	77	77

# ementa

Semana de 21 a 25 de novembro de 2022

		Alergêneos	KCAL   EB2/3	KCAL   SEC	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Abóbora com ervilhas	-	99	99
	PRATO	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura	1, 4, 14	289	542
	VEGETARIANO	Bifes de tofu no forno com molho de laranja e esparguete	1, 6	432	509
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	98	116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de beterraba	-	96	96
	PRATO	Perna de peru assada com molho de laranja e esparguete	1	498	567
	VEGETARIANO	Chilli vegetariano (feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	-	585	696
	HORTÍCOLAS	Tomate, espinafres e milho	-	111	165
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde	-	94	94
	PRATO	Lombos de salmão no forno com batata assada	4	584	664
	VEGETARIANO	Rancho de cogumelos (cogumelos, grão, lombardo e macarronete)	1, 12	387	514
	HORTÍCOLAS	Feijão verde e cenoura salteada /salada de alface e tomate	-	99 / 86	123 / 104
	SOBREMESA	Pudim flan ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	312 / 77	312 / 77
QUINTA-FEIRA	SOPA	Feijão branco com couve	-	121	121
	PRATO	Almôndegas mistas (vaca e porco) de tomatada com macarronete	1, 6, 12	461	577
	VEGETARIANO	Jardineira de soja (soja grossa, batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	6	449	565
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	-	113	131
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Brócolos	-	126	126
	PRATO	Filetes de perca no forno com arroz de feijão	4	432	512
	VEGETARIANO	Ovos mexidos com queijo e arroz de feijão	3, 7	455	558
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	-	107	127
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77



# ementa

Semana de 28 de novembro a 02 de dezembro de 2022

		Alergêneos	KCAL   EB2/3	KCAL   SEC	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Alho francês com cenoura ralada	-	123	123
	PRATO	Hambúrgueres de aves no forno com fusili tricolor	1, 6, 12	383	489
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com couve flor, curgete, cenoura e arroz	-	538	676
	HORTÍCOLAS	Curgete, cenoura e milho estufados / salada de aface e rúcula	-	143 / 95	194 / 113
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
TERÇA-FEIRA	SOPA	Cenoura com lentilhas	-	107	107
	PRATO	Arroz de cavala (filetes) com grelos	4	450	522
	VEGETARIANO	Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, ervilhas e feijão verde)	1, 3, 7	377	443
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pimentos	-	98	116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de couve flor	-	107	107
	PRATO	Pernas de frango estufadas com esparguete	1	461	543
	VEGETARIANO	Arroz de cogumelos, feijão encarnado e queijo	7, 12	537	608
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	-	107	127
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUINTA-FEIRA	SOPA				
	PRATO				
	VEGETARIANO				
	HORTÍCOLAS				
	SOBREMESA				
SEXTA-FEIRA	SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	-	130	130
	PRATO	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata palha, natas)	1, 4, 7	489	618
	VEGETARIANO	Jardineira de seitan (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	1, 6	304	371
	HORTÍCOLAS	Brócolos cozidos/ salada de rúcula, tomate e cenoura	-	84 / 106	108 / 124
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77