

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Principal

Segunda-feira 19/11/2018

Sopa: SOPA DE LEGUMES
Prato 1: MACARRONADA DE CARNE DE PORCO
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Terça-feira 20/11/2018

Sopa: SOPA DE BROCOLOS
Prato 1: PEIXE FRITO NO FORNO C/ BATATA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quarta-feira 21/11/2018

Sopa: SOPA DE NABO
Prato 1: PERNINHAS DE FRANGO TOSTADAS NO FORNO C/ ARROZ
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quinta-feira 22/11/2018

Sopa: SOPA DE CEBOLA
Prato 1: PUDIM DE ATUM
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Sexta-feira 23/11/2018

Sopa: SOPA DE MASSINHAS
Prato 1: ALMONDEGAS DE VACA C/ ESPARGUETE
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço
Principal

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Principal

Segunda-feira 26/11/2018

Sopa: SOPA DE CENOURA
Prato 1: FILETES DE PEIXE PANADO C/ ARROZ
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Terça-feira 27/11/2018

Sopa: SOPA DE ALHO FRANCÊS
Prato 1: NUGGETTES DE FRANGO C/ ESPARGUETE
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Quarta-feira 28/11/2018

Sopa: SOPA DE ERVILHA
Prato 1: SALADA DE ATUM
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Quinta-feira 29/11/2018

Sopa: SOPA DE FEIJÃO VERDE
Prato 1: FEBRAS GRELHADAS C/ MASSA
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Sexta-feira 30/11/2018

Sopa: SOPA DE MACEDONIA
Prato 1: DOURADINHOS DE PEIXE C/ ARROZ
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Principal

Segunda-feira 03/12/2018

Sopa: SOPA DE BROCOLOS

Prato 1: TIRINHAS DE PORCO SALTEADAS C/ ESPARGUETE

Outros: FRUTA

Sobremesa:

Terça-feira 04/12/2018

Sopa: SOPA DE ABOBORA

Prato 1: PASTEIS DE BACALHAU C/ ARROZ

Outros: FRUTA

Sobremesa:

Quarta-feira 05/12/2018

Sopa: SOPA DE COUVE BRUXELAS

Prato 1: HAMBURGUER NO PRATO C/ BATATA NO FORNO

Outros: FRUTA

Sobremesa:

Quinta-feira 06/12/2018

Sopa: SOPA DE COUVE FLOR

Prato 1: ARROZ DE PEIXE DELICIOSO

Outros: FRUTA

Sobremesa:

Sexta-feira 07/12/2018

Sopa: SOPA DE REPOLHO

Prato 1: FRANGO ASSADO NO FORNO C/ MASSA FUSSILI

Outros: FRUTA

Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Principal

Segunda-feira 10/12/2018

Sopa: SOPA DE LEGUMES
Prato 1: BOLONHESA DE CARNE DE VACA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Terça-feira 11/12/2018

Sopa: SOPA DE ESPINAFRE
Prato 1: TIRINHAS DE PEIXE PANADO NO FORNO C/ BATATA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quarta-feira 12/12/2018

Sopa: SOPA DE MACARRÃO
Prato 1: FEIJOADA C/ ARROZ
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quinta-feira 13/12/2018

Sopa: SOPA DE ABOBORA
Prato 1: BIFINHOS DE FRANGO GRELHADOS C/ MASSA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Sexta-feira 14/12/2018

Sopa: SOPA DE BROCOLOS
Prato 1: BACALHAU DE NATAS
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Professores/Funcionários

Segunda-feira 19/11/2018

Sopa: SOPA DE LEGUMES
Prato 1: MACARRONADA DE CARNE DE PORCO
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Terça-feira 20/11/2018

Sopa: SOPA DE BROCOLOS
Prato 1: PEIXE FRITO NO FORNO C/ BATATA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quarta-feira 21/11/2018

Sopa: SOPA DE NABO
Prato 1: PERNINHAS DE FRANGO TOSTADAS NO FORNO C/ ARROZ
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quinta-feira 22/11/2018

Sopa: SOPA DE CEBOLA
Prato 1: PUDIM DE ATUM
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Sexta-feira 23/11/2018

Sopa: SOPA DE MASSINHAS
Prato 1: ALMONDEGAS DE VACA C/ ESPARGUETE
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço
Professores/Funcionários

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Professores/Funcionários

Segunda-feira 26/11/2018

Sopa: SOPA DE CENOURA
Prato 1: FILETES DE PEIXE PANADO C/ ARROZ
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Terça-feira 27/11/2018

Sopa: SOPA DE ALHO FRANCÊS
Prato 1: NUGGETTES DE FRANGO C/ ESPARGUETE
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Quarta-feira 28/11/2018

Sopa: SOPA DE ERVILHA
Prato 1: SALADA DE ATUM
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Quinta-feira 29/11/2018

Sopa: SOPA DE FEIJÃO VERDE
Prato 1: FEBRAS GRELHADAS C/ MASSA
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Sexta-feira 30/11/2018

Sopa: SOPA DE MACEDONIA
Prato 1: DOURADINHOS DE PEIXE C/ ARROZ
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Professores/Funcionários

Segunda-feira 03/12/2018

Sopa: SOPA DE BROCOLOS

Prato 1: TIRINHAS DE PORCO SALTEADAS C/ ESPARGUETE

Outros: FRUTA

Sobremesa:

Terça-feira 04/12/2018

Sopa: SOPA DE ABOBORA

Prato 1: PASTEIS DE BACALHAU C/ ARROZ

Outros: FRUTA

Sobremesa:

Quarta-feira 05/12/2018

Sopa: SOPA DE COUVE BRUXELAS

Prato 1: HAMBURGUER NO PRATO C/ BATATA NO FORNO

Outros: FRUTA

Sobremesa:

Quinta-feira 06/12/2018

Sopa: SOPA DE COUVE FLOR

Prato 1: ARROZ DE PEIXE DELICIOSO

Outros: FRUTA

Sobremesa:

Sexta-feira 07/12/2018

Sopa: SOPA DE REPOLHO

Prato 1: FRANGO ASSADO NO FORNO C/ MASSA FUSSILI

Outros: FRUTA

Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Professores/Funcionários

Segunda-feira 10/12/2018

Sopa: SOPA DE LEGUMES
Prato 1: BOLONHESA DE CARNE DE VACA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Terça-feira 11/12/2018

Sopa: SOPA DE ESPINAFRE
Prato 1: TIRINHAS DE PEIXE PANADO NO FORNO C/ BATATA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quarta-feira 12/12/2018

Sopa: SOPA DE MACARRÃO
Prato 1: FEIJOADA C/ ARROZ
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quinta-feira 13/12/2018

Sopa: SOPA DE ABOBORA
Prato 1: BIFINHOS DE FRANGO GRELHADOS C/ MASSA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Sexta-feira 14/12/2018

Sopa: SOPA DE BRÓCOLOS
Prato 1: BACALHAU DE NATAS
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Vegetariana

Segunda-feira 19/11/2018

Sopa: SOPA DE LEGUMES
Prato 1: MACARRONADA DE LEGUMES
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Terça-feira 20/11/2018

Sopa: SOPA DE BROCOLOS
Prato 1: SALTEADO DE LEGUMES C/ ESPARGUETE
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quarta-feira 21/11/2018

Sopa: SOPA DE NABO
Prato 1: SALADA VEGETARIANA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quinta-feira 22/11/2018

Sopa: SOPA DE CEBOLA
Prato 1: PUDIM DE LEGUMES
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Sexta-feira 23/11/2018

Sopa: SOPA DE MASSINHAS
Prato 1: ALMONDEGAS VEGETARIANAS
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço
Vegetariana

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Vegetariana

Segunda-feira 26/11/2018

Sopa: SOPA DE CENOURA
Prato 1: STROGONOFF DE SOJA C/ ARROZ
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Terça-feira 27/11/2018

Sopa: SOPA DE ALHO FRANCÊS
Prato 1: MASSADA DE LEGUMES
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Quarta-feira 28/11/2018

Sopa: SOPA DE ERVILHA
Prato 1: SALADA DE FEIJÕES
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Quinta-feira 29/11/2018

Sopa: SOPA DE FEIJÃO VERDE
Prato 1: PIMENTOS RECHEADOS C/ MASSA
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Sexta-feira 30/11/2018

Sopa: SOPA DE MACEDONIA
Prato 1: ERVILHAS GUIADAS
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Vegetariana

Segunda-feira 03/12/2018

Sopa: SOPA DE BRÓCOLOS

Prato 1: CARIL DE LEGUMES C/ ESPARGUETE

Outros: FRUTA

Sobremesa:

Terça-feira 04/12/2018

Sopa: SOPA DE ABOBORA

Prato 1: PASTEIS VEGETARIANOS C/ ARROZ

Outros: FRUTA

Sobremesa:

Quarta-feira 05/12/2018

Sopa: SOPA DE COUVE BRUXELAS

Prato 1: HAMBURGUER VEGETARINA C/ BATATA NO FORNO

Outros: FRUTA

Sobremesa:

Quinta-feira 06/12/2018

Sopa: SOPA DE COUVE FLOR

Prato 1: ARROZ DE LEGUMES

Outros: FRUTA

Sobremesa:

Sexta-feira 07/12/2018

Sopa: SOPA DE REPOLHO

Prato 1: CHILI VEGETARIANO C/ ARROZ

Outros: FRUTA

Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Vegetariana

Segunda-feira 10/12/2018

Sopa: SOPA DE LEGUMES
Prato 1: BOLONHESA DE LEGUMES
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Terça-feira 11/12/2018

Sopa: SOPA DE ESPINAFRE
Prato 1: EMPADÃO DE SOJA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quarta-feira 12/12/2018

Sopa: SOPA DE MACARRÃO
Prato 1: FEIJOADA VEGETARIANA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quinta-feira 13/12/2018

Sopa: SOPA DE ABOBORA
Prato 1: GRATINADO DE COUVE FLOR
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Sexta-feira 14/12/2018

Sopa: SOPA DE BRÓCOLOS
Prato 1: BRÁS DE ALHO FRANCÊS
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Vegetariana/prof/func

Segunda-feira 19/11/2018

Sopa: SOPA DE LEGUMES
Prato 1: MACARRONADA DE LEGUMES
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Terça-feira 20/11/2018

Sopa: SOPA DE BROCOLOS
Prato 1: SALTEADO DE LEGUMES C/ ESPARGUETE
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quarta-feira 21/11/2018

Sopa: SOPA DE NABO
Prato 1: SALADA VEGETARIANA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quinta-feira 22/11/2018

Sopa: SOPA DE CEBOLA
Prato 1: PUDIM DE LEGUMES
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Sexta-feira 23/11/2018

Sopa: SOPA DE MASSINHAS
Prato 1: ALMONDEGAS VEGETARIANAS
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço
Vegetariana/prof/func

Ementa Refeitório ESMA



Almoço
Vegetariana/prof/func

Segunda-feira 26/11/2018

Sopa: SOPA DE CENOURA
Prato 1: STROGONOFF DE SOJA C/ ARROZ
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Terça-feira 27/11/2018

Sopa: SOPA DE ALHO FRANCÊS
Prato 1: MASSADA DE LEGUMES
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Quarta-feira 28/11/2018

Sopa: SOPA DE ERVILHA
Prato 1: SALADA DE FEIJÕES
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Quinta-feira 29/11/2018

Sopa: SOPA DE FEIJÃO VERDE
Prato 1: PIMENTOS RECHEADOS C/ MASSA
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Sexta-feira 30/11/2018

Sopa: SOPA DE MACEDONIA
Prato 1: ERVILHAS GUIADAS
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Vegetariana/prof/func

Segunda-feira 03/12/2018

Sopa: SOPA DE BROCOLOS
Prato 1: CARIL DE LEGUMES C/ ESPARGUETE
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Terça-feira 04/12/2018

Sopa: SOPA DE ABOBORA
Prato 1: PASTEIS VEGETARIANOS C/ ARROZ
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quarta-feira 05/12/2018

Sopa: SOPA DE COUVE BRUXELAS
Prato 1: HAMBURGUER VEGETARINA C/ BATATA NO FORNO
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quinta-feira 06/12/2018

Sopa: SOPA DE COUVE FLOR
Prato 1: ARROZ DE LEGUMES
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Sexta-feira 07/12/2018

Sopa: SOPA DE REPOLHO
Prato 1: CHILI VEGETARIANO C/ ARROZ
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Vegetariana/prof/func

Segunda-feira 10/12/2018

Sopa: SOPA DE LEGUMES
Prato 1: BOLONHESA DE LEGUMES
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Terça-feira 11/12/2018

Sopa: SOPA DE ESPINAFRE
Prato 1: EMPADÃO DE SOJA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quarta-feira 12/12/2018

Sopa: SOPA DE MACARRÃO
Prato 1: FEIJOADA VEGETARIANA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quinta-feira 13/12/2018

Sopa: SOPA DE ABOBORA
Prato 1: GRATINADO DE COUVE FLOR
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Sexta-feira 14/12/2018

Sopa: SOPA DE BROCOLOS
Prato 1: BRÁS DE ALHO FRANCÊS
Outros: FRUTA
Sobremesa: