



**Ementa Escolar**  
**2019/2020**  
**Vegetariana**

Semana de 02 a 06 de Março



**Oferta diária de pão. Bebida diária: água.**

*"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, crustáceas, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."*

**SEGUNDA-FEIRA**

**Sopa** | Creme de cenoura

**Prato e acompanhamento** | Massa com salteado de cogumelos, pimentos, ervilhas e salada (alface, tomate e cenoura)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta



**TERÇA-FEIRA**

**Sopa** | Feijão com hortaliças

**Prato e acompanhamento** | Strogonoff de seitan com cogumelos e arroz de legumes c/ salada (alface, milho e cenoura)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

**QUARTA-FEIRA**

**Sopa** | Creme de ervilhas

**Prato e acompanhamento** | Beringela recheada com soja, legumes e batata com salada (alface, tomate e cenoura)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

**QUINTA-FEIRA**

**Sopa** | Abóbora com espinafres

**Prato e acompanhamento** | Bifes de soja com esparguete e salada (alface e cenoura)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

**SEXTA-FEIRA**

**Sopa** | Sopa bonita

**Prato e acompanhamento** | Grão de bico com salada russa (batata, cenoura, ervilha, feijão verde) e salada (alface, tomate e milho)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta



## Ementa Escolar

2019/2020

### Vegetariana

Semana de 09 a 13 de Março



**Oferta diária de pão. Bebida diária: água.**

*"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."*

## SEGUNDA-FEIRA

**Sopa** | Couve-flor com cenoura ripada

**Prato e acompanhamento** | Seitan à jardineira com salada (alface, cenoura e tomate)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta



## TERÇA-FEIRA

**Sopa** | Creme de feijão branco

**Prato e acompanhamento** | Arroz de ervilhas e legumes (tomate, pimento e milho) com salada (alface, tomate, cenoura)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

## QUARTA-FEIRA

**Sopa** | Cenoura com nabiças

**Prato e acompanhamento** | Hambúrguer vegetariano com esparguete e salada (alface, cenoura e milho)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

## QUINTA-FEIRA

**Sopa** | Grão de bico com espinafres

**Prato e acompanhamento** | Alho francês à Brás (alho francês, cebola, batata, cenoura) salada (alface, tomate e cenoura)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

## SEXTA-FEIRA

**Sopa** | Creme de brócolos

**Prato e acompanhamento** | Empadão de arroz com lentilhas e salada (alface, milho e tomate)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta



## Ementa Escolar

2019/2020

### Vegetariana

Semana de 16 a 20 de Março



**Oferta diária de pão. Bebida diária: água.**

*"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."*

## SEGUNDA-FEIRA

**Sopa** | Cenoura com agrião

**Prato e acompanhamento** | Salada de feijão frade com batata (feijão frade, milho, cenoura) e salada (alface, tomate e cenoura)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

## TERÇA-FEIRA

**Sopa** | Abóbora com fava

**Prato e acompanhamento** | Seitan salteado com cenoura, curgete e esparguete com salada (alface, cenoura e milho)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

## QUARTA-FEIRA

**Sopa** | Sopa de nabiças

**Prato e acompanhamento** | Feijoada vegetariana com arroz branco e salada (alface e cenoura)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

## QUINTA-FEIRA

**Sopa** | Creme de alface

**Prato e acompanhamento** | Cuscus com legumes salteados e grão de bico com salada (alface, tomate e cenoura)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

## SEXTA-FEIRA

**Sopa** | Sopa bonita

**Prato e acompanhamento** | Curgete assada recheada com batata e salada (alface, cenoura, tomate e milho)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta





## Ementa Escolar

2019/2020

### Vegetariana

Semana de 23 a 27 de Março



**Oferta diária de pão. Bebida diária: água.**

*"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendains, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."*

## SEGUNDA-FEIRA

**Sopa** | Creme de couve-flor

**Prato e acompanhamento** | Favas estufadas com cenoura e arroz de ervilha e salada (alface, tomate e cenoura)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

## TERÇA-FEIRA

**Sopa** | Abóbora com ervilhas

**Prato e acompanhamento** | Panadinhos de tofu com salada russa e salada de legumes (alface e tomate)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

## QUARTA-FEIRA

**Sopa** | Creme de tomate

**Prato e acompanhamento** | "Feijoada" de grão de bico com arroz branco e salada (alface, cenoura, tomate e milho)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

## QUINTA-FEIRA

**Sopa** | Juliana de legumes

**Prato e acompanhamento** | Carbonara de ervilha (ervilha, massa e milho) com salada (alface e tomate)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

## SEXTA-FEIRA

**Sopa** | Feijão com couve lombarda

**Prato e acompanhamento** | Beringela assada recheada com batata e salada (alface, tomate e cenoura)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

