



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

**SEMANA DE 14 A 17 DE ABRIL**



**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, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."*

**SEGUNDA-FEIRA**

**INTERRUPÇÃO LETIVA DA PÁSCOA**



**TERÇA-FEIRA**

**Sopa** | Juliana de legumes

**Prato e acompanhamento** | Salada de batata e grão de bico (grão de bico, batata e cebola) com salada (cenoura e alface)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

**QUARTA-FEIRA**

**Sopa** | Caldo verde

**Prato e acompanhamento** | Ervilhas estufadas c/ curgete e molho de tomate com arroz de feijão e salada (tomate, alface e milho)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

**QUINTA-FEIRA**

**Sopa** | Creme de alho-francês

**Prato e acompanhamento** | Salada de massa lacinhos c/ feijão-frade, milho, cenoura e salada de legumes (alface e tomate)

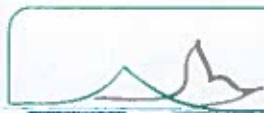
**Fruta/Sobremesa** | Fruta

**SEXTA-FEIRA**

**Sopa** | Grão com hortaliças

**Prato e acompanhamento** | Beringela assada recheada com legumes e lentilhas com arroz de tomate e salada (cenoura, alface e milho)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta



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

**SEMANA DE 20 A 24 DE ABRIL**



**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, tremço, 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 c/ salada russa (batata, cenoura, ervilha, feijão verde) e salada (alface, tomate e milho)**

**Fruta/Sobremesa | Fruta**



## Ementa Escolar

2019/2020

### Vegetariana

SEMANA 27 DE ABRIL A 01 DE MAIO



**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** | 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

**FERIADO**