



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, tremçoço, 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)

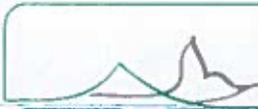
Fruta/Sobremesa | Fruta

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 contêm 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 | 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