



Ementa Escolar
2020/2021
Vegetariana

SEMANA DE 30 DE NOVEMBRO A 04 DE DEZEMBRO



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, mastarda, 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

- FERIADO -

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
2020/2021
Vegetariana

SEMANA DE 07 A 11 DE DEZEMBRO



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

- FERIADO -

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
2020/2021
Vegetariana

SEMANA DE 14 A 18 DE DEZEMBRO



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 nabijas

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

