



**Ementa Escolar**  
**2020/2021**  
**Vegetariana**

**SEMANA DE 19 A 23 DE OUTUBRO**



**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, alpo, 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 e lentilhas

**Prato e acompanhamento** | Bolonhesa de soja com cogumelos, esparguete e salada de legumes (cenoura, tomate e milho)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

**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**  
**2020/2021**  
**Vegetariana**

**SEMANA DE 26 A 30 DE OUTUBRO**



**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 | 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

2020/2021

Vegetariana

SEMANA DE 02 A 06 DE NOVEMBRO



**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**  
**2020/2021**  
**Vegetariana**

**SEMANA DE 09 A 13 DE NOVEMBRO**



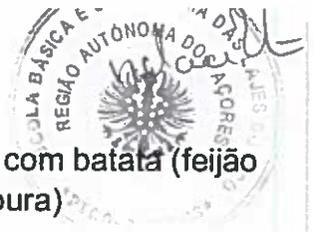
**Oferta diária de pão. Bebida diária: água.**  
*"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, 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**



**Ementa Escolar**

**2020/2021**

**Vegetariana**

**SEMANA DE 16 A 20 DE NOVEMBRO**



**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** | Creme de couve-flor

**Prato e acompanhamento** | Favas estufadas com cenoura e aipo 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



**Ementa Escolar**  
**2020/2021**  
**Vegetariana**

**SEMANA DE 23 A 27 DE NOVEMBRO**



**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** | Cenoura com lentilhas

**Prato e acompanhamento** | Bolonhesa de soja com cogumelos, esparguete e salada de legumes (cenoura, tomate e milho)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

**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

