

## Ementa Escolar

2020/2021

Vegetariana

SEMANA DE 01 A 05 DE FEVEREIRO



**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 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 08 A 12 DE FEVEREIRO



**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 amêijoas 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

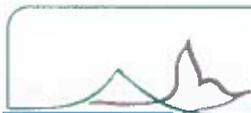
## SEXTA-FEIRA

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 15 A 19 DE FEVEREIRO**



**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

**CARNAVAL**



TERÇA-FEIRA

**CARNAVAL**

QUARTA-FEIRA

**CARNAVAL**

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 22 A 26 DE FEVEREIRO**



**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