



## Ementa Escolar

2021/2022

### Vegetariana

### SEMANA DE 03 A 07 DE JANEIRO



**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 |** Juliana de legumes

**Prato e acompanhamento |** Carbonara de ervilha (ervilha, massa e milho) com salada (alface e tomate)

**Fruta/Sobremesa |** Fruta

## TERÇA-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

## QUARTA-FEIRA

**Sopa |** Abóbora com ervilhas

**Prato e acompanhamento |** Panadinhos de tofu com salada russa e salada de legumes (alface e tomate)

**Fruta/Sobremesa |** Fruta

## QUINTA-FEIRA

**Sopa |** Creme de couve-flor

**Prato e acompanhamento |** Favas estufadas com cenoura e arroz de ervilha e salada (alface, tomate e cenoura)

**Fruta/Sobremesa |** Fruta

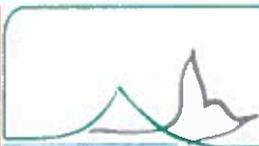
## SEXTA-FEIRA

**Sopa |** Feijão com couve lombarda

**Prato e acompanhamento |** Beringela assada recheada com batata e salada (alface, tomate e cenoura)

**Fruta/Sobremesa |** Fruta





## Ementa Escolar

2021/2022

Vegetariana

### SEMANA DE 10 A 14 DE JANEIRO



**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





## Ementa Escolar

2021/2022

Vegetariana

SEMANA DE 17 A 21 DE JANEIRO



**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, tremoço, 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)

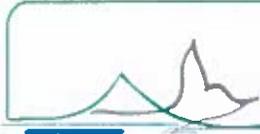
Fruta/Sobremesa | Fruta

### 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

2021/2022

Vegetariana

SEMANA DE 24 A 28 DE JANEIRO



**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 grelhado 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)

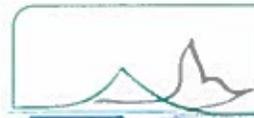
**Fruta/Sobremesa** | Fruta

## 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

2021/2022

Vegetariana

SEMANA DE 31 DE JANEIRO A 04 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 nabiças

**Prato e acompanhamento** | Feijoada vegetariana com arroz branco e salada (alface e cenoura)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

### QUINTA-FEIRA

**Sopa** | Sopa 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

2021/2022

### Vegetariana

#### SEMANA DE 07 A 11 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 | Creme de couve-flor

Prato e acompanhamento | Favas estufadas com cenoura e arroz 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**  
**2021/2022**  
**Vegetariana**

**SEMANA DE 14 A 18 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 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

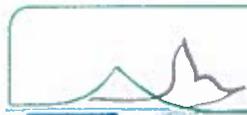
**SEXTA-FEIRA**

**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**  
**2021/2022**  
**Vegetariana**

**SEMANA DE 21 A 25 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 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)**

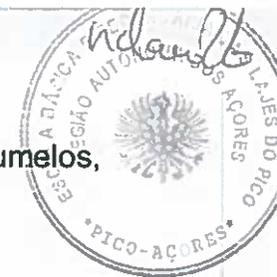
**Fruta/Sobremesa | Fruta**

**SEXTA-FEIRA**

**Sopa | Sopa bonita**

**Prato e acompanhamento | Grão de bico com salada russa (batata, cenoura, ervilha, feijão verde) e salada (alface, tomate e milho)**

**Fruta/Sobremesa | Fruta**





## Ementa Escolar

2021/2022

Vegetariana

SEMANA DE 28 DE FEVEREIRO A 04 DE MARÇO



### 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

### CARNAVAL

## QUARTA-FEIRA

**Sopa** | Cenoura com nabiças

**Prato e acompanhamento** | Hambúrguer vegetariano grelhado 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

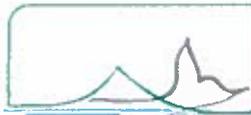
## SEXTA-FEIRA

**Sopa** | Creme de brócolos

**Prato e acompanhamento** | Empadão de arroz com lentilhas e salada (alface, milho e tomate)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta





## Ementa Escolar

2021/2022

### Vegetariana

SEMANA DE 07 A 11 DE MARÇO



**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 nabiças

**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

2021/2022

Vegetariana

SEMANA DE 14 A 18 DE MARÇO



**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 arroz 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

2021/2022

Vegetariana

SEMANA DE 21 A 25 DE MARÇO



### 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 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**  
**2021/2022**  
**Vegetariana**

**SEMANA DE 28 DE MARÇO A 01 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, tremoço, 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**