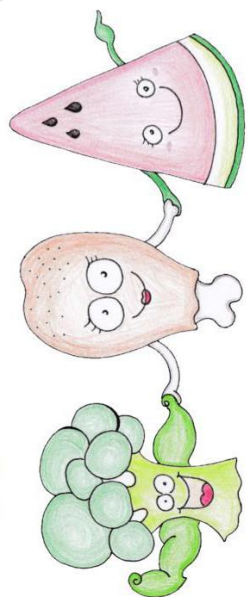


Ementa Outubro 2022

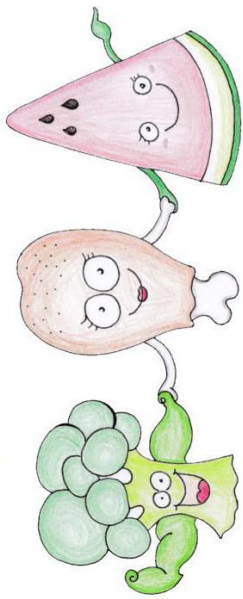


Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
3 a 7 de Outubro	10 a 15 de Outubro	17 a 21 de Outubro	24 a 28 de Outubro	31 de Outubro a 4 de Novembro

2ª Feira	Creme de abóbora e feijão-verde	Creme de cenoura e couve branca	Sopa de alface e abóbora	Sopa de grão-de-bico e espinafres	Sopa de cenoura e espinafre
	Massa de ovo colorida (ovo mexido, massa cotovelos, cenoura, milho e cogumelos); salada de alface, couve roxa e tomate	Hambúrguer de aves com esparguete; salada de alface, milho e couve em juliana	Massada de cavala (massa cotovelinhos) com molho de tomate; salada de tomate, cenoura e milho	Almôndegas de aves com molho de tomate e massa macarronete; salada de alface, cenoura e couve roxa	Salada de feijão-frade, atum e cebola com arroz branco; salada de cenoura, beterraba e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/fruta assada	Fruta da época
3ª Feira	Sopa de brócolos	Sopa de feijão vermelho com couve lombarda	Sopa de couve branca	Creme de brócolos	
	Filetes de pescada gratinados com batata; brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos	Pescada no forno com batata e feijão-verde cozidos; salada de cenoura, beterraba e pepino	Rolo de carne com arroz de ervilhas; salada de alface, couve roxa e tomate	Pastéis de bacalhau fritos com arroz de tomate; salada de couve roxa, pimento e tomate	Feriado
	Fruta da época/fruta cozida	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
4ª Feira		Sopa de espinafres	Creme de abóbora com cenoura	Sopa de couve branca e cenoura	Sopa de abóbora com lentilhas
	Feriado	Gratinado de aves com massa macarronete; salada de alface, milho e tomate	Maruca no forno com molho de limão e ervas aromáticas e salada russa (batata, cenoura e ervilhas); legumes cozidos (couve-flor, brócolos e feijão verde)	Salada de aves (batata, frango, ovo, cenoura e ervilhas); salada de alface, beterraba e cenoura	Massa de frango e jardineira de legumes; salada de alface, pepino e couve roxa
		Fruta da época/fruta assada	Fruta da época/fruta cozida	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Creme de cenoura	Creme de alho francês com couve-flor	Sopa de alho francês com curgete	Creme de alho francês e abóbora	Creme de alho francês e couve lombarda
	Chili de carne (carne de vaca, feijão preto e ervilhas) e arroz branco; salada de cenoura, couve roxa e pepino	Petinga frita com arroz de tomate e feijão vermelho; salada de couve roxa, pimento e cenoura	Perna de peru no forno fatiada com esparguete e milho; salada de alface, beterraba e pepino	Arroz de tamboril e cenoura; legumes cozidos (cenoura, feijão verde e ervilhas)	Solha gratinada com pimento e cebola e arroz branco; salada de milho, beterraba e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época/iogurte	Fruta da época	Fruta da época/leite-creme	Fruta da época/pudim
6ª Feira	Sopa de feijão branco e espinafres	Sopa de feijão-verde	Creme de ervilhas	Sopa de couve-flor	Sopa de brócolos e couve-flor
	Filetes de cavala com massa espiral tricolor e brócolos; salada de alface, pimento e tomate	Pá de porco no forno fatiada com esparguete; salada de alface, beterraba e tomate	Tintureira estufada com arroz branco e feijão-verde cozido; salada de cenoura, milho e pimento	Rancho (carne de vaca, carne de porco, grão de bico e massa macarronete); salada de alface, tomate e pepino	Lombo de porco no forno fatiado com massa cotovelinhos; salada de alface, couve roxa e pepino
	Fruta da época/leite-creme	Fruta da época	Fruta da época/gelatina	Fruta da época	Fruta da época

Nota 1: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Ementa Vegetariana



	Semana 1 3 a 7 de Outubro	Semana 2 10 a 15 de Outubro	Semana 3 17 a 21 de Outubro	Semana 4 24 a 28 de Outubro	Semana 5 31 de Outubro a 4 de Novembro
2ª Feira	Creme de abóbora e feijão-verde	Creme de cenoura e couve branca	Creme de ervilhas	Sopa de grão-de-bico e espinafres	Sopa de cenoura e espinafre
	Massa de legumes colorida (massa cotovelos, ervilhas, cenoura, milho e cogumelos); salada de alface, couve roxa e tomate	Estufado de lentilhas com esparguete; salada de alface, couve em juliana e milho	Feijão vermelho estufado com cenoura e alho francês, massa macarronete e feijão-verde cozido; salada de tomate, cenoura e milho	Salada de legumes (massa macarronete, cogumelos, cenoura e ervilhas); salada de alface, cenoura e couve roxa	Tofu salteado com legumes (cogumelos, brócolos) e arroz branco; salada de cenoura, beterraba e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/fruta assada	Fruta da época
3ª Feira	Sopa de brócolos	Sopa de feijão vermelho com couve lombarda	Sopa de couve branca	Creme de brócolos	
	Legumes gratinados (pimento e cogumelos) com ervilhas e arroz de cenoura; brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos	Legumes no forno (brócolos e curgete) com batata e feijão-verde cozidos; salada de cenoura, beterraba e pepino	Hambúrguer de lentilhas com cenoura, pimento e arroz de ervilhas; salada de alface, couve roxa e tomate	Rissóis de tofu com espinafres fritos com arroz de tomate; salada de couve roxa, pimento e tomate	Feriado
	Fruta da época/fruta cozida	Fruta da época/fruta assada	Fruta da época	Fruta da época	
4ª Feira		Sopa de espinafres	Creme de abóbora com cenoura	Sopa de couve branca e cenoura	Sopa de abóbora com lentilhas
	Feriado	Favas estufadas com molho de tomate e massa esparguete; salada de alface, milho e tomate	Seitan no forno com molho de limão e ervas aromáticas e salada russa (batata, cenoura e ervilhas); legumes cozidos (couve-flor, brócolos e feijão verde)	Cubinhos de seitan com batata salteados; salada de alface, beterraba e cenoura	Massa de legumes (pimento, tomate, curgete) com soja; salada de alface, pepino e couve roxa
		Fruta da época	Fruta da época/fruta cozida	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Creme de cenoura	Creme de alho francês com couve-flor	Sopa de alho francês com curgete	Creme de alho francês e abóbora	Creme de alho francês e couve lombarda
	Chili vegetariano com arroz branco; salada de cenoura, couve roxa e pepino	Falafel com arroz de tomate e feijão vermelho; salada de couve roxa, pimento e cenoura	Cogumelos grelhados com feijão preto, massa esparguete e milho; salada de alface, beterraba e pepino	Favas estufadas com arroz de cenoura; legumes cozidos (cenoura, feijão verde e ervilhas)	Favas gratinadas com pimento e cebola e arroz de cenoura; salada de milho, beterraba e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época/gelatina	Fruta da época	Fruta da época/gelatina	Fruta da época/gelatina
6ª Feira	Sopa de feijão branco e espinafres	Sopa de feijão-verde	Sopa de alface e abóbora	Sopa de couve-flor	Sopa de brócolos e couve-flor
	Salada de tofu com massa espiral e brócolos; salada de alface, pimento e tomate	Bolonhesa de soja com pimento e massa esparguete; salada de alface, beterraba e tomate	Estufado de feijão branco e couve lombarda com molho de tomate e arroz branco; salada cenoura, milho e pimento	Rancho vegetariano (cenoura, repolho, couve portuguesa, grão de bico e massa macarronete); salada de alface, tomate e pepino	Empadão de 2 feijões (feijão branco e feijão vermelho) com cenoura e couve lombarda e massa cotovelinhos; salada de alface, couve roxa e pepino
	Fruta da época/gelatina	Fruta da época	Fruta da época/gelatina	Fruta da época	Fruta da época

Nota 1: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.