

Ementa

Novembro 2022



	Semana 1 7 a 11 de Novembro	Semana 2 14 a 18 de Novembro	Semana 3 21 a 25 de Novembro	Semana 4 28 de Novembro a 2 de Dezembro
2ª Feira	Sopa de curgete	Sopa de feijão-frade com hortaliça	Creme de alface	Sopa de brócolos
	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate; salada de alface, pepino e tomate	Roio de carne (carne de vaca e porco) no forno com massa esparguete; salada de alface, pimento e tomate	Empadão de arroz de atum, ervilhas e cenoura no forno; salada de alface, couve-roxa e pepino	Hambúrgueres de aves com esparguete e tomate; salada de alface, milho e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa de repolho	Creme de cenoura e couve branca	Sopa de alho francês	Creme de cenoura e abóbora
	Ovo mexido com cenoura e massa macarronete; salada de couve roxa, milho e feijão-verde	Filetes de pescada no forno com cebolada e batata salteada com alho e ervas provençes; salada de cenoura, couve branca e curgete	Massada de peru, milho e cogumelos (massa espiral); salteado de curgete, cenoura e feijão-verde	Filetes de pescada gratinados com arroz de cenoura; salada de couve roxa, pimento e tomate
	Fruta da época	Fruta da época/fruta cozida	Fruta da época	Fruta da época/pudim
4ª Feira	Creme de abóbora com couve-flor	Sopa de curgete e brócolos	Sopa de feijão branco e couve-flor	Sopa de alho francês e curgete
	Salada de abrótea e brócolos com grão-de-bico (abrótea, grão-de-bico, batata cozida); salada de beterraba, tomate e pepino	Febras de porco estufadas com molho de tomate e arroz de pimentos; salada de tomate, pepino e couve lombarda	Filetes de paloco fritos com arroz de tomate; alface, tomate e pepino	Perna de frango no forno com orégãos e batata; salada de alface, beterraba e milho
	Fruta da época/leite-creme	Fruta da época	Fruta da época/fruta cozida	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de grão-de-bico com couve lombarda	Creme de abóbora	Sopa de feijão-verde	Feriado
	Peito de frango estufado com cenoura e ervilhas e arroz branco; salteado de pimento, cogumelos e curgete	Salada de salmão com feijão-frade e batata; salada de alface, beterraba e cenoura	Tortilha de batata, cebola e salsa no forno; salada de beterraba, cenoura e couve roxa	
	Fruta da época	Fruta da época/pudim	Fruta da época	
6ª Feira	Creme de feijão-verde	Sopa de espinafres	Creme de couve-flor	Creme de ervilhas
	Bolonhesa de atum (massa, atum, molho de tomate); brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	Arroz de aves (frango e peru), cogumelos e cenoura; salada de beterraba, pepino e tomate	Arroz de tamboril, pimento e tomate; salada de cenoura, couve branca e ervilhas	Massada de cavala com molho de tomate; salada de alface, beterraba e milho
	Fruta da época/fruta assada	Fruta da época	Fruta da época/gelatina vegetal	Fruta da época/fruta assada

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

Ementa

Vegetariana



	Semana 1 7 a 11 de Novembro	Semana 2 14 a 18 de Novembro	Semana 3 21 a 25 de Novembro	Semana 4 28 de Novembro a 2 de Dezembro
2ª Feira	Sopa de curgete	Sopa de feijão-frade com hortaliça	Creme de alface	Sopa de brócolos
	Salteado de lentilhas com cogumelos com arroz de tomate; salada de alface, pepino e tomate	Lentilhas estufadas com pimento e massa esparguete; salada de alface, pimento e tomate	Empadão de arroz com cogumelos, ervilhas e cenoura no forno; salada de alface, couve-roxa e pepino	Hambúrgueres vegetarianos com esparguete e tomate; salada de alface, milho e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa de repolho	Creme de cenoura e couve branca	Sopa de alho francês	Creme de cenoura e abóbora
	Seitan em cebolada com massa macarronete; salada de couve roxa, milho e feijão-verde	Cogumelos e soja aos cubos no forno com batata salteada com alho e ervas provençaise; salada de cenoura, couve branca e curgete	Estufado de legumes (cenoura e couve lombarda) com feijão vermelho e massa espiral; salteado de curgete, cenoura e feijão-verde	Legumes gratinados (pimento e cogumelos) com favas e arroz de cenoura; salada de couve roxa, pimento e tomate
	Fruta da época	Fruta da época/fruta cozida	Fruta da época	Fruta da época/gelatina vegetal
4ª Feira	Creme de abóbora com couve-flor	Sopa de curgete e brócolos	Sopa de feijão branco e couve-flor	Sopa de alho francês e curgete
	Salada de grão-de-bico e brócolos (grão-de-bico, brócolos e batata cozida); salada de beterraba, tomate e pepino	Hambúrguer de grão-de-bico com molho de tomate e arroz de pimentos; salada de tomate, pepino e couve lombarda	Seitan panado com arroz de tomate; alface, tomate e pepino	Salteado de grão-de-bico, alho francês e tomate com batata; salada de alface, beterraba e milho
	Fruta da época/gelatina vegetal	Fruta da época	Fruta da época/fruta cozida	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de grão-de-bico com couve lombarda	Creme de abóbora	Sopa de feijão-verde	
	Legumes estufados (repolho e cenoura) com ervilhas e arroz branco; salteado de pimento, cogumelos e curgete	Salada de feijão-frade, batata, cenoura e milho; salada de alface, beterraba e cenoura	Massada de lentilhas; salada de beterraba, cenoura e couve roxa	Feriado
	Fruta da época	Fruta da época/gelatina vegetal	Fruta da época	
6ª Feira	Creme de feijão-verde	Sopa de espinafres	Creme de couve-flor	Creme de ervilhas
	Bolonhesa de soja; brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	Seitan no forno com arroz de cenoura e cogumelos; salada de beterraba, pepino e tomate	Legumes no forno (feijão verde, brócolos e cenoura) com arroz de feijão vermelho e couve branca; salada de alface, pimento e tomate	Massada de feijão branco com pimentos e tomate; salada de alface, beterraba e milho
	Fruta da época/fruta assada	Fruta da época	Fruta da época/gelatina vegetal	Fruta da época/fruta assada

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