Ementa Geral - Novembro

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Legumes	Sobremesa
2	2ªF	Creme de cenoura	Hambúrguer de aves no forno com esparguete salteado em azeite e orégãos	Frango estufado ao natural com esparguete e legumes	Hambúrguer de legumes	Legumes cozidos	Fruta da época
3	3ªF	Sopa de feijão-verde	Salada de feijão-frade com atum e ovo	Carapau assado no forno com arroz de legumes	Arroz de soja	Salada de alface e couve roxa	Gelatina/Fruta
4	4ªF	Sopa de legumes	Ranchinho	Peru estufado simples com macarronete	Caril de soja com arroz	Salada de alface e tomate	Fruta da época
5	5ªF	Sopa de alho-francês	Perninha de frango assada com laranja e arroz	Perninha de frango grelhada com arroz	Arroz de legumes e feijão	Salada de couve roxa e beterraba	Fruta da época
6	6ªF	Sopa de couve coração	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de feijão	Red fish no forno com arroz de legumes	Empadão de lentilhas	Couve-de-bruxelas	Gelatina/Fruta
9	2ªF	Creme de couve-flor	Lasanha de carne de bovino	Peru corado com arroz	Lasanha de espinafres com ovo cozido	Salada de alface e tomate	Fruta da época
10	3ªF	Aveludado de abóbora	Filetes de pescada com salada russa	Migas de paloco gratinadas no forno	Cubinhos de tofu estufados com arroz	Salada de couve roxa e pepino	Gelatina/Fruta
11	4ªF	Sopa de espinafres	Fêveras de porco com molho de castanhas	Frango grelhado com limão e arroz de cenoura	Wraps com queijo e legumes	Feijão verde / salada de alface e cenoura	Fruta da época
12	5ªF	Creme de cenoura	Jardineira de aves	Peru corado ao natural com arroz e legumes	Salada de grão com mistura de vegetais e arroz	Brócolos e nabo	Fruta da época
13	6ªF	Sopa de feijão-verde	Bolonhesa de atum	Posta de badejo no forno com batata cozida e lombardo	Omelete de salsa	Chucrute e alface	Mousse de chocolate/Fruta
16	2ªF	Creme de cenoura	Massa gratinada com carne picada	Frango grelhado com esparguete e legumes	Curgete recheada	Legumes cozidos	Fruta da época
17	3ªF	Sopa de feijão-verde	Medalhões de pescada com batata e espinafres	Solha no forno com batata, cenoura e couve-flor	Legumes à brás com alho francês	Salada de alface e couve roxa	Gelatina/Fruta
18	4ªF	Canja de galinha	Arroz à portuguesa	Peru estufado simples com arroz	Quiche de legumes	Salada de alface e tomate	Fruta da época
19	5ªF	Sopa de alho-francês	Pá de porco assada com arroz	Fêveras grelhadas com batata cozida	Hambúrguer de espinafres com arroz	Salada de couve roxa e beterraba	Fruta da época
20	6ªF	Sopa de couve coração	Pizza de atum com pimento	Red fish no forno com arroz de legumes	Pizza vegetariana com ananás	Couve-de-bruxelas	Fruta da época
23	2ªF	Creme de couve-flor	Chili de vitela com arroz	Peru corado com arroz	Arroz salteado com ovo, milho, ervilhas, cenoura e cogumelos	Salada de alface e tomate	Fruta da época
24	3ªF	Aveludado de abóbora	Potas estufadas com puré de batata	Pescada à rosa do adro	Folhado de legumes com feijão	Salada de couve roxa e pepino	Gelatina/Fruta
25	4ªF	Sopa de espinafres	Panadinhos de porco com arroz	Fêveras grelhadas com limão e arroz de cenoura	Wraps com queijo e legumes	Feijão-verde / salada de alface e cenoura	Fruta da época
26	5ªF	Creme de cenoura	Frango assado com massa espiral e cenoura	Frango corado ao natural com batata	Salada de grão com espirais e mistura de vegetais	Brócolos e nabo	Fruta da época
27	6ªF	Sopa de feijão-verde	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura	Posta de badejo no forno com arroz branco e couve-lombarda	Omelete de salsa	Chucrute e alface	Bolo de laranja/Fruta
30	2ªF	Sopa de espinafres	Rolo de carne no forno com molho de tomate e esparguete	Peru corado com esparguete	Salada havaiana com massa fusilli, tomate, abacaxi e mozarela com vinagrete de mel e manjericão	Salada de alface e cenoura	Fruta da época