

Ementa Geral - Outubro

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
1	3ªF	Sopa de alho-francês	Tirinhas de pota	Solha no forno	Espiritual de legumes	Arroz de ervilhas / couve-coração	Gelatina / Fruta
2	4ªF	Creme de legumes	Carbonara	Frango grelhado	Caril de grão e espinafres	Esparguete / salada de alface e pepino	Fruta da época
3	5ªF	Sopa de abóbora	Arroz de aves	Peru corado	Arroz salteado com cogumelos, milho, feijão e pimentos	Arroz / legumes salteados	Fruta da época
4	6ªF	Juliana	Salada de fusilli com atum e ovo	Red fish no forno	Fusilli gratinado com tomate, queijo e cogumelos	Fusilli / batata / cenoura / feijão verde	Pudim / Fruta
7	2ªF	Canja de galinha	Almôndegas de aves estufadas	Carne de vaca cozida	Bolonhesa de soja	Esparguete / salada de alface, cenoura e tomate	Fruta da época
8	3ªF	Creme de cenoura	Hamburguer com batata frita	Bacalhau fresco	Favas guisadas com ovo mexido e pão torrado	Arroz de tomate / batata / cenoura	Gelatina/ Fruta
9	4ªF	Caldo verde	Frango assado	Frango grelhado com limão	Salada de cuscus com legumes e cogumelos	Tagliatelle e salada	Fruta da época
10	5ªF	Creme de legumes	Arroz de carnes com legumes	Peru corado	Crepe de legumes	Arroz / legumes salteados	Fruta da época
11	6ªF	Sopa de penca	Pescada em cama de espinafres	Pescada cozida	Parrilhada de legumes	Batata / espinafres e couve-flor	Mousse de chocolate/ fruta
14	2ªF	Creme de legumes	Hambúrguer vaca no forno c/ molho tomate ¹	Frango corado simples	Soja estufada com curgete	Esparguete / brócolos	Fruta da época
15	3ªF	Sopa de feijão-verde	Arroz de peixe e cenoura	Fogonero no forno	Omelete de salsa	Arroz / macedónia	Gelatina/Fruta
16	4ªF	Sopa de espinafres	Grelhada mista	Bife de porco grelhado	Hambúrguer de espinafres	Feijão preto/arroz/esparregado/cenoura e couve-flor	Fruta da época
17	5ªF	Creme de abóbora e coentros	Lasanha de vitela	Cozido simples	Cuscuz com milho, cubos de tomate, queijo e sultanias	Cuscuz / cenoura, lombardo	Fruta da época
18	6ªF	Sopa de couve-flor	Filetes de peixe com molho de manteiga e oregãos	Solha dourada	Wrap com quinoa, feijão preto e legumes	Batata / brócolos	Aletria / /Fruta
21	2ªF	Sopa de espinafres	Empadão de carne de bovino picada	Bife de frango grelhado	Empadão de soja	Batata / couve salteada	Fruta da época
22	3ªF	Sopa de penca	Pescada à brás	Pescada cozida	Espiritual de legumes	Batata / brócolos e couve-flor	Gelatina/Fruta
23	4ªF	Creme de cenoura	Fêveras de porco grelhadas com molho de limão	Peru estufado ao natural	Massa gratinada com legumes e cogumelos	Massa tagliatelle / legumes salteados / salada	Fruta da época
24	5ªF	Sopa de couve lombarda	Perninhas de frango estufadas	Frango cozido com cenoura e repolho	Tortilha à espanhola	Arroz / batata	Fruta da época
25	6ªF	Sopa de alho-francês	Pescada lascada com fusilli, cenoura, milho ervilhas e ovo raspado	Red fish assado	Folhado de legumes	Batata cozida/ fusilli / brócolos e cenoura	Mousse de chocolate/Fruta
28	2ªF	Sopa de cenoura e nabo	Bitoque de porco com ovo	Vitela estufada simples	Chili de soja com legumes	Arroz / legumes salteados / salada	Fruta da época
29	3ªF	Sopa de feijão catarino com lombarda	Bacalhau com natas	Bacalhau fresco no forno	Jardineira de tofu	Batata / brócolos	Gelatina / Fruta
30	4ªF	Creme de abóbora	Croquetes de vitela	Frango grelhado	Curgete recheada	Esparguete / couve e cenoura	Fruta da época
31	5ªF	Creme de ervilhas	Arroz de aves	Peru corado ao natural	Hambúrguer de soja	Arroz / cenoura e couve-flor	Fruta da época