

Ementa Geral - outubro

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Legumes	Sobremesa
1	5ªF	Sopa de abóbora	Bifaninhas com arroz	Fêveras de porco grelhadas com arroz selvagem	Arroz salteado com cogumelos, milho, feijão e pimentos	Legumes salteados (nabo, abobora e cebola)	Fruta da época
2	6ªF	Juliana	Migas de bacalhau gratinadas com molho branco	Pescada cozida com todos	Hambúrguer de aveia, queijo e cenoura com arroz de legumes	Salada de alface e couve roxa	Pudim /Fruta
6	3ªF	Sopa de couve coração	Esparguete à bolonhesa	Frango grelhado com massa esparguete	Bolonhesa de soja	Salada de alface, ervilhas e cenoura	Gelatina/Fruta
7	4ªF	Caldo verde	Salada migas de paloco e ovo com grão e molho verde	Bacalhau fresco cozido com batata e cenoura	Favas guisadas com ovo mexido e pão torrado	Misto de legumes (abobora, cenoura e curgete)	Fruta da época
8	5ªF	Creme de legumes	Grelhada mista de carnes com feijão preto	Cozido simples	Wrap de legumes	Legumes salteados, beterraba e rúcula	Fruta da época
9	6ªF	Creme de legumes	Pescada à brás	Red fish assado com arroz	Estufadinho de lentilhas com arroz	Esparregado e pepino	Bolo de laranja/Fruta
12	2ªF	Creme de legumes	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e massa cotovelinhos	Costeletas grelhadas com massa cotovelinhos	Cubinhos de soja estufados com ervilhas e massa	Alface, cubinhos de brócolos e cenoura salteados	Fruta da época
13	3ªF	Sopa de feijão-verde	Lasanha de atum	Abrótea cozida com batata e legumes	Lasanha de vegetais	Salada de couve roxa e macedônia	Gelatina/Fruta
14	4ªF	Sopa de espinafres	Feijoada à transmontana	Peru grelhado com arroz de cenoura	Feijoada de legumes	Salada de cenoura, tomate e couve-flor	Fruta da época
15	5ªF	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino	Lascas de frango refugadas com massa macarronete e cenoura e ervilhas	Bifinhos de porco grelhados com massa	Vegetais salteados com cuscuz e ovo cozido	Salada mista com feijão-verde	Fruta da época
16	6ªF	Sopa de couve-flor	Filete de tilápia no forno com pão ralado aromatizado e arroz	Solha dourada com batata assada	Batata recheada com queijo e frutos secos	Leguminosas e saladas	Aspic de fruta
19	2ªF	Sopa de espinafres	Empadão de carne de bovino	Frango grelhado com arroz e legumes	Caril de grão com espinafres e abóbora	Couve salteada, couve roxa e pepino	Fruta da época
20	3ªF	Sopa de penca	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão	Pescada cozida com batata e brócolos	Pataniscas de legumes	Brócolos, curgete e alface	Gelatina/Fruta
21	4ªF	Creme de cenoura	Rancho	Peru estufado ao natural com massa	Rancho de legumes	Salada mista e lombarda	Fruta da época
22	5ªF	Sopa de abóbora	Panadinhos de porco com arroz	Fêveras de porco grelhadas com arroz de cenoura	Tofu panado com arroz	Legumes salteados (nabo, abobora e cebola)	Fruta da época
23	6ªF	Sopa de alho-francês	Fusilli com cavala, milho, ervilhas, azeitonas e cenoura	Fusilli com cavala, milho, ervilhas, azeitonas e cenoura	Folhado de espinafres, milho e queijo	Chucrute e alface	Leite creme/Fruta
26	2ªF	Sopa de cenoura e nabo	Almondegas de bovino estufadas com cenoura raspada e esparguete	Lombinhos de porco grelhados com massa	Bolinhas de soja com legumes	Salada de alface e tomate	Fruta da época
27	3ªF	Creme de legumes	Pescada à zé do pipo	Pescada grelhada com batata e cubinhos de abóbora	Wrap de legumes	Salada de beterraba e pepino	Gelatina/Fruta
28	4ªF	Sopa de alface	Massa à lavrador	Peru assado ao natural com laranja e massa	Massa de legumes com feijão	Misto de legumes	Fruta da época
29	5ªF	Creme de ervilhas	Arroz de aves	Frango corado ao natural	Hambúrguer de espinafres com sultanas grelhado com cenoura braseada	Variedade de legumes e saladas	Fruta da época
30	6ªF	Sopa de legumes	Bacalhau com natas	Abrótea no forno com batata assada	Gratinado de legumes	Feijão verde e salsa de alface e nabo	Fruta da época