

**EMENTA MENSAL – NOVEMBRO 2017**

<b>SEMANA 1</b>	<b>2ª-feira DIA 6</b>	<b>3ª-feira DIA 7</b>	<b>4ª-feira DIA 8</b>	<b>5ª-feira DIA 9</b>	<b>6ª-feira DIA 10</b>
<b>Sopa</b>	Sopa de grão e espinafres	Creme de curgete	Sopa de legumes com batata-doce	Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)	Sopa de feijão manteiga com couve
<b>Prato</b>	Legumes à Brás (Alho francês, curgete, lombarda, batata frita, ovo)	Filetes gratinados com broa Arroz de cenoura	Frango estufado Massa com ervilhas	Salmão com cogumelos Arroz	Rojões com cenoura Batatas coradas
<b>Vegetariano</b>	Tofu com cogumelos à Brás (batata, tofu, alho-francês e cogumelos)	Gratinado grão, couve-flor e brócolos com broa Arroz de cenoura	Almôndegas de legumes Massa com ervilhas	Feijão vermelho com molho de tomate Arroz	Salada quente de batata e lentilhas
<b>Legumes/Salada</b>	Alface e tomate	Brócolos e couve-flor	Alface, cenoura e couve roxa	Brócolos e cenoura	Alface e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Castanhas/Fruta da época (3 variedades)

<b>SEMANA 2</b>	<b>2ª-feira DIA 13</b>	<b>3ª-feira DIA 14</b>	<b>4ª-feira DIA 15</b>	<b>5ª-feira DIA 16</b>	<b>6ª-feira DIA 17</b>
<b>Sopa</b>	Nutrisopa (couve, cenoura e feijão verde)	Sopa de couve penca	Sopa de feijão com hortaliça	Sopa de chuchu e cenoura	Creme de couve-flor com ervilhas
<b>Prato</b>	Tortilha de atum e tomate	Perna de frango no forno Lacinhos com açafrão e cogumelos	Medalhões de pescada no forno Arroz de tomate	Rancho (grão-de-bico, massa, carne de vaca, carne de porco, chouriço, cenoura, abóbora, couve)	Filetes de pescada com molho de cenoura Arroz
<b>Vegetariano</b>	Grão-de-bico, batata, cenoura, couve e brócolos	Lacinhos com lentilhas, açafrão e cogumelos	Filetes de tofu Arroz de tomate	Rancho de cogumelos	Estufado de feijão branco e abóbora Arroz
<b>Legumes/Salada</b>	Alface e couve roxa	Tomate e pepino	Brócolos e beterraba	Incorporados no prato	Couve e espinafre salteados
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

**EMENTA MENSAL – NOVEMBRO 2017**

<b>SEMANA 3</b>	<b>2ª-feira DIA 20</b>	<b>3ª-feira DIA 21</b>	<b>4ª-feira DIA 22</b>	<b>5ª-feira DIA 23</b>	<b>6ª-feira DIA 24</b>
<b>Sopa</b>	Sopa de grão com legumes	Creme de abóbora com ervilhas	Sopa de hortaliça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)	Sopa de legumes à juliana	Creme de nabo e cenoura
<b>Prato</b>	Isclas de carne com cebolada e cogumelos Arroz de cenoura	Lombos de pescada com molho de orégãos e limão Puré de batata	Bifes de frango grelhados Massa à primavera	Filetes de pescada panados no forno Arroz solto de legumes	Massa à carbonara
<b>Vegetariano</b>	Estufado de cogumelos com legumes (tomate, cenoura e feijão-verde) Arroz de cenoura	Empadão de lentilhas	Hambúrguer de quinoa e cenoura Massa à primavera	Panadinhos de seitan Arroz solto de legumes	Massa à primavera com molho branco (ervilha, cenoura, milho, feijão-verde e couve-flor)
<b>Legumes/Salada</b>	Alface e tomate	Alface, cenoura e beterraba	Incorporados no prato	Alface	Tomate, cenoura e milho
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Mousse de chocolate / Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)

<b>SEMANA 4</b>	<b>2ª-feira DIA 27</b>	<b>3ª-feira DIA 28</b>	<b>4ª-feira DIA 29</b>	<b>5ª-feira DIA 30</b>	<b>6ª-feira DIA 01</b>
<b>Sopa</b>	Creme de legumes com alho francês	Sopa de lentilha e nabiças	Creme de couve branca e espinafres	Creme de abóbora	<b>FERIADO</b>
<b>Prato</b>	Arroz malandro de atum com legumes	Escalopes de peru estufados Massa	Peixe cozido Salada de batata, cenoura ervilha e milho	Pá de porco assada Arroz de cenoura	
<b>Vegetariano</b>	Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate	Massada de feijão encarnado	Jardineira de tofu	Douradinhos de legumes Arroz de cenoura	
<b>Legumes/Salada</b>	Alface	Brócolos, couve-flor e cenoura	Incorporados no prato	Alface, tomate e pepino	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.