



INFORMAÇÕES

A opção vegetariana pode ser solicitada, na secretaria, no início de cada mês.

As dietas devem ser comunicadas no próprio dia, até às 9h.

EMENTA

Semana 8 a 12 de abril

Segunda – 8 de abril

Sopa: Legumes	Vegetariano: Tortilha de batata e legumes
Prato: Tirinhas de peru salteadas com massinhas	Dieta: Bife de peru grelhado com massinhas
Salada: Alface e tomate	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com marmelada, queijo ou manteiga	

Terça – 9 de abril

Sopa: Creme de alface	Vegetariano: Arroz de legumes e tofu
Prato: Arroz de pescada	Dieta: Pescada cozida com arroz
Salada: Alface e tomate	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com queijo, manteiga ou fiambre	

Quarta – 10 de abril

Sopa: Feijão manteiga com grelos	Vegetariano: Bolonhesa de legumes
Prato: Esparguete à bolonhesa	Dieta: Hambúrguer grelhado com arroz
Salada: Alface, tomate e beterraba	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com doce, manteiga ou queijo	

Quinta – 11 de abril

Sopa: Creme de abóbora e lentilhas	Vegetariano: Legumes assados com batata doce
Prato: Bacalhau à Gomes de Sá	Dieta: Pescada cozida com arroz
Salada: Alface, tomate e rabanete	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com fiambre ou manteiga	

Sexta – 12 de abril

Sopa: Alho francês e cenoura	Vegetariano: Feijoada vegetariana
Prato: Feijoada com arroz	Dieta: Frango grelhado com arroz
Salada: Alface, tomate e cenoura	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com manteiga, queijo ou fiambre	

EMENTA

Semana 15 a 19 de abril

Segunda – 15 de abril

Sopa: Nabiças	Vegetariano: Arroz de legumes com tofu e ovo mexido
Prato: Arroz de frango	Dieta: Frango cozido com arroz
Salada: Alface e tomate	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com marmelada, queijo ou manteiga	

Terça – 16 de abril

Sopa: Creme de brócolos	Vegetariano: Roupa velha vegetariana
Prato: Roupa velha (bacalhau, batata, couve e ovo)	Dieta: Bacalhau cozido com batata
Salada: Alface e tomate	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com queijo, manteiga ou fiambre	

Quarta – 17 de abril

Sopa: Feijão verde e cenoura	
Prato: Lasanha de soja	Dieta: Frango cozido com esparguete
Salada: Alface, tomate e beterraba	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com doce, manteiga ou queijo	

Quinta – 18 de abril

Sopa: Creme de couve flor	Vegetariano: Rolo de legumes
Prato: Lombinhos de pescada no forno com limão, ervas, batata	Dieta: Pescada grelhada com batata
Salada: Alface, tomate e rabanete	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com fiambre ou manteiga	

Sexta – 19 de abril

Sopa: Couve lombarda e feijão	Vegetariano: Croquetes de legumes
Prato: Croquetes com arroz	Dieta: Bife de frango grelhado com arroz
Salada: Alface, tomate e cenoura	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com manteiga, queijo ou fiambre	

EMENTA

Semana de 22 a 24 de abril

Segunda – 22 de abril

Sopa: Alho francês	Vegetariano: Guisado de legumes com grão
Prato: Frango guisado com massinhas e legumes	Dieta: Frango grelhado com massinhas
Salada: Alface, tomate e cenoura	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com marmelada, queijo ou manteiga	

Terça – 23 de abril

Sopa: Caldo verde	Vegetariano: Bolonhesa de legumes
Prato: Bolonhesa de atum	Dieta: Pescada cozida com batata
Salada: Alface e tomate e cenoura	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com queijo, manteiga ou fiambre	

Quarta – 24 de abril

Sopa: Canja ou legumes	Vegetariano: Peixinhos da horta com arroz
Prato: Panados de frango com arroz	Dieta: Frango grelhado com arroz
Salada: Alface, tomate e beterraba	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com doce, manteiga ou queijo	

Quinta – 25 de abril FERIADO

Sexta – 26 de abril PONTE

EMENTA

Semana 29 a 30 de abril

Segunda – 29 de abril

Sopa: Juliana	Vegetariano: Lacinhos salteados com legumes e ovo mexido
Prato: Lacinhos salteados com peru	Dieta: Peru grelhado com arroz
Salada: Alface e tomate	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com marmelada, queijo ou manteiga	

Terça – 30 de abril

Sopa: Creme de legumes	Vegetariano: Caril de legumes grão com arroz
Prato: Lombrinhos de pescada com caril/coentros com arroz	Dieta: Pescada cozida com arroz
Salada: Alface e tomate	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com queijo, manteiga ou fiambre	

