

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 2 a 3 de maio

Quinta – 2 de maio

Sopa: Creme de abobora e cenoura	Vegetariano: Pastéis de legumes
Prato: Douradinhos com arroz	Dieta: Pescada cozida com batata
Salada: Alface, tomate e rabanete	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com fiambre ou manteiga	

Sexta – 3 de maio

Sopa: Couve lombarda com feijão	Vegetariano: Almôndegas de legumes
Prato: Rolo de carne com massinhas	Dieta: Hambúrguer grelhado com arroz
Salada: Alface, tomate e rabanete	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com fiambre ou manteiga	



EMENTA

Semana 6 a 10 de maio

Segunda – 6 de maio

Sopa: Legumes	Vegetariano: Bolonhesa de lentilhas
Prato: Bifinhos de peru grelhados com esparguete	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 – 7 de maio

Sopa: Creme de legumes	Vegetariano: Peixinhos da horta com salada russa
Prato: Salada russa de pescada	Dieta: Pescada cozida com batata e legumes
Salada: Alface e tomate	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com queijo, manteiga ou fiambre	

Quarta – 8 de maio

Sopa: Canja / ou creme de legumes	Vegetariano: Arroz de legumes com tofu
Prato: Arroz de frango no forno	Dieta: Bife de 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 – 9 de maio

Sopa: Creme de couve flor	Vegetariano: Alho francês a Brás
Prato: Bacalhau à Brás	Dieta: Pescada cozida com batata
Salada: Alface, tomate e rabanete	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com fiambre ou manteiga	

Sexta – 10 de maio

Sopa: Feijão com grelos	Vegetariano: Hambúrgueres de legumes e cous cous
Prato: Hambúrgueres de vaca com arroz ou cous cous	Dieta: Hambúrgueres grelhados 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 13 a 17 de maio

Segunda – 13 de maio

Sopa: Espinafres	Vegetariano: Croquetes de legumes
Prato: Strogonoff de peru com arroz	Dieta: Bife de peru grelhado com arroz
Salada: Alface, tomate e cenoura	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com marmelada, queijo ou manteiga	

Terça – 14 de maio

Sopa: Cebola	Vegetariano: Cuscuz de legumes e lentilhas
Prato: Pescada no forno com batata assada e couve flor	Dieta: Pescada cozida com batata e legumes
Salada: Alface e tomate e cenoura	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com queijo, manteiga ou fiambre	

Quarta – 15 de maio

Sopa: Agrião, feijão e grelos	
Prato: Bolonhesa de soja	Dieta: Frango cozido com arroz e cenoura
Salada: Alface, tomate e beterraba	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com doce, manteiga ou queijo	

Quinta – 16 de maio

Sopa: Creme de brócolos	Vegetariano: Pasteis de legumes e arroz
Prato: Tiras de lulas com arroz	Dieta: Pescada cozida com arroz
Salada: Alface, tomate e beterraba	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com fiambre ou manteiga	

Sexta – 17 de maio

Sopa: Cenoura e alho francês	Vegetariano: Jardineira vegetariana
Prato: Jardineira de vitela	Dieta: Bife de peru grelhado com batata
Salada: Alface, tomate e beterraba	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com fiambre ou manteiga	

EMENTA

Semana de 20 a 24 de maio

Segunda – 20 de maio

Sopa: Abóbora, cenoura, lentilhas	Vegetariano: Arroz de legumes com tofu
Prato: Arroz à Valenciana	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 marmelada, queijo ou manteiga	

Terça – 21 de maio

Sopa: Creme de legumes	Vegetariano: Lasanha de legumes
Prato: Lasanha de atum	Dieta: Atum com batata e legumes
Salada: Alface e tomate e cenoura	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com queijo, manteiga ou fiambre	

Quarta – 22 de maio

Sopa: Feijão verde	Vegetariano: Tortilha de legumes
Prato: Bifinhos de frango grelhados com massinhas	Dieta: Bife de 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 – 23 de maio

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

Sexta – 24 de maio

Sopa: Cenoura e ervilhas	Vegetariano: Bolonhesa de legumes
Prato: Bolonhesa de carne	Dieta: Hambúrguer grelhado com arroz
Salada: Alface, tomate e beterraba	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com fiambre ou manteiga	

EMENTA

Semana de 27 a 31 de maio

Segunda – 27 de maio

Sopa: Legumes	Vegetariano: Massinhas salteadas com ovo e legumes
Prato: Massinhas salteadas com peru	Dieta: Bife de peru 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 – 28 de maio

Sopa: Creme de cenoura e coentros	Vegetariano: Rolo de legumes
Prato: Lombos de pescada com molho de espinafre e arroz	Dieta: Pescada grelhada com batata
Salada: Alface e tomate e cenoura	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com queijo, manteiga ou fiambre	

Quarta – 29 de maio

Sopa: Espinafres	
Prato: Legumes à Brás	Dieta: Frango cozido 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 – 30 de maio FERIADO

Sexta – 31 de maio

Sopa: Legumes	Vegetariano: Piza vegetariana
Prato: Pernas de frango no forno com batata assada	Dieta: Frango cozido com batata
Salada: Alface, tomate e beterraba	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com fiambre ou manteiga	