



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 6 de fevereiro

Segunda – 2 de fevereiro

Sopa: Cenoura e ervilhas	Vegetariano: Arroz de legumes com tofu
Prato: Arroz à Valenciana	Dieta: Frango cozido com arroz
Salada: Alface e tomate	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com marmelada, queijo ou manteiga	

Terça – 3 de fevereiro

Sopa: Legumes	Vegetariano: Pescada cozida com batata
Prato: Bolonhesa de atum	Dieta: Pescada cozida com batata
Salada: Alface e tomate	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo, manteiga ou fiambre	

Quarta – 4 de fevereiro

Sopa: Grão e espinafres	Vegetariano: Couscous de legumes
Prato: Pana dinhos de frango com arroz	Dieta: Bife de frango grelhado
Salada: Alface e tomate	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com doce, manteiga ou queijo	

Quinta – 5 de fevereiro

Sopa: Creme de couve flor	Vegetariano: Hambúrguer de legumes
Prato: Pescada cozida com batata	Dieta: Pescada cozida com batata
Salada: Alface e tomate	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte natural com granola e pão de mistura com fiambre ou manteiga	

Sexta – 6 de fevereiro

Sopa: Canja	Vegetariano: Hambúrguer de legumes
Prato: Hambúrguer de vaca com massinhas salteadas	Dieta: Hambúrguer grelhado com arroz
Salada: Alface e tomate	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com doce, manteiga ou queijo	

EMENTA

Semana 9 a 13 de fevereiro

Segunda – 9 de fevereiro

Sopa: Alho francês e cenoura	Vegetariano: Croquetes de legumes
Prato: Croquetes com arroz	Dieta: Peru grelhado com arroz
Salada: Alface e tomate	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com marmelada, queijo ou manteiga	

Terça – 10 de fevereiro

Sopa: Creme alho francês	
Prato: Bacalhau à Gomes de Sá	Dieta: Pescada cozida com arroz
Salada: Alface e tomate	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo, manteiga ou fiambre	

Quarta – 11 de fevereiro

Sopa: Abóbora e coentros	
Prato: Bolonhesa vegetariana (soja e legumes)	Dieta: Frango cozido com batata
Salada: Alface, tomate e beterraba	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com doce, manteiga ou queijo	

Quinta – 12 de fevereiro

Sopa: Creme de legumes	
Prato: Filetes com salada russa e feijão frade	Dieta: Pescada cozida com batata
Salada: Alface, tomate e rabanete	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte natural com granola e pão de mistura com fiambre ou manteiga	

Sexta – 13 de fevereiro

Sopa: Abóbora, cenoura e lentilhas	Vegetariano: Paella de vegetais
Prato: Arroz de frango	Dieta: Frango cozido com arroz
Salada: Alface, tomate e cenoura	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com doce, manteiga ou queijo	

EMENTA

Semana de 19 a 20 de fevereiro

Quinta – 19 de fevereiro

Sopa: Creme de abóbora e cenoura	
Prato: Tagliateli de salmão e brócolos	Dieta: Pescada cozida com batata
Salada: Alface, tomate e rabanete	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte natural com granola e pão de mistura com fiambre ou manteiga	

Sexta – 20 de fevereiro

Sopa: Caldo verde	Vegetariano: Tortilha de legumes
Prato: Bifinhos de peru com arroz	Dieta: Bife de peru grelhado com arroz
Salada: Alface, tomate e cenoura	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com doce, manteiga ou queijo	



EMENTA

Semana de 23 a 27 de fevereiro

Segunda – 23 de fevereiro

Sopa: Juliana	Vegetariano: Pastéis de legumes
Prato: Strogonoff de vaca com arroz / coucous	Dieta: Bife de frango grelhado com arroz
Salada: Alface, tomate e cenoura	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com marmelada, queijo ou manteiga	

Terça – 24 de fevereiro

Sopa: Creme de legumes	
Prato: Empadão de puré e atum	Dieta: Pescada cozida com batata
Salada: Alface e tomate e cenoura	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo, manteiga ou fiambre	

Quarta – 25 de fevereiro

Sopa: Canja	Vegetariano: Quiche de legumes
Prato: Massinhas salteadas com peru	Dieta: Bife de peru grelhado com arroz
Salada: Alface, tomate e beterraba	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com doce, manteiga ou queijo	

Quinta – 26 de fevereiro

Sopa: Creme de legumes	
Prato: Rissóis de pescada com arroz	Dieta: Pescada cozida com batata
Salada: Alface, tomate e rabanete	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte natural com granola e pão de mistura com fiambre ou manteiga	

Sexta – 27 de fevereiro

Sopa: Feijão e hortaliça	Vegetariano: Rolo de legumes
Prato: Lombo de porco, batata assada, puré de maça	Dieta: Frango cozido com batata
Salada: Alface, tomate e cenoura	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com doce, manteiga ou queijo	