



Semana de 2 a 6 de Setembro 2019

DIA	PRATO	ALMOÇO	
	Sopa	Espinafres	
2ª FEIRA	Prato	Ovo mexido com salsichas e esparguete	
	Dieta	Frango grelh. com arroz e ervilhas cozidas	
	Sobremesa	Fruta ou Doce	
	Sopa	Creme de grão e legumes	
3ª FEIRA	Prato	Arroz de pescada c/ coentros	
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes	
	Sobremesa	Fruta ou Doce	
	Sopa	Alho francês	
4ª FEIRA	Prato	Rancho de frango c/ macarronete, grão, cenoura e lombardo	
	Dieta	Carne de vaca estufada c/ arroz de lombardo	
	Sobremesa	Fruta ou Doce	
5ª FEIRA	Sopa	Legumes	
5ª FEIRA	Prato	Carne de porco estufada c/ arroz de ervilhas	
	Dieta	Bife de frango grelhado c/ arroz e favas salteadas	
	Sobremesa	Fruta ou Doce	
	Sopa	Creme de brocolos	
6ª FEIRA	Prato	Douradinhos c/ salada russa	
	Dieta	Peixe espada grelhado c/ batata e legumes	
	Sobremesa	Fruta ou Doce	

Nota : No acompanhamento do prato haverá sempre salada e legumes cozidos

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



Semana de 9 a 13 Setembro 2019

DIA	PRATO	ALMOÇO
	Sopa	Canja
2ª FEIRA	Prato	Almondegas Mistas c/ massa fusilli tricolor
	Dieta	Carne vaca estufada simples com massa espiral e favas salteadas
	Sobremesa	Fruta ou Doce
	Sopa	Vegetais
3ª FEIRA	Prato	Arroz de atum e ovo ralado
	Dieta	Pescada estufada com batata e couve bruxelas
	Sobremesa	Fruta ou Doce
	Sopa	Grão com espinafres
4ª FEIRA	Prato	Panadinhos de frango com esparguete
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com esparguete e feijão verde
	Sobremesa	Fruta ou Doce
5ª FEIRA	Sopa	fFeijão verde
5ª FEIRA	Prato	Perna de porco assada com arroz
	Dieta	Perna de peru assada c/ arroz e brócolos
	Sobremesa	Fruta ou Doce
	Sopa	Crema de abóbora
6ª FEIRA	Prato	Bacalhau com molho branco
	Dieta	Bacalhau cozido com batata e couve portuguesa
	Sobremesa	Fruta ou Doce

Nota : No acompanhamento do prato haverá sempre salada e legumes cozidos

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



Semana de 16 a 20 Setembro 2019

DIA	PRATO	ALMOÇO
	Sopa	Creme de ervilhas
2ª FEIRA	Prato	Croquetes c / Arroz Cenoura
	Dieta	Bife peru grelhado com arroz e couve de bruxelas
	Sobremesa	Fruta ou Doce
	Sopa	Caldo verde
3ª FEIRA	Prato	Salada russa de pescada
	Dieta	Pescada cozida com batata e couve flôr
	Sobremesa	Fruta ou Doce
	Sopa	Lombardo
4ª FEIRA	Prato	Bifes de frango c/ molho de cogumelos
	Dieta	Frango assado simples com arroz e grelos salteados
	Sobremesa	Fruta ou Doce
	Sopa	Alho Frances
5ª FEIRA	Prato	Chilli c/ arroz branco
	Dieta	Carne vaca estufada simples com esparguete e brócolos
	Sobremesa	Fruta ou Doce
	Sopa	Feijão verde
6ª FEIRA	Prato	Macarronada de maruca
	Dieta	Abrotea assada no forno com batata e feijão verde
	Sobremesa	Fruta ou Doce

Nota : No acompanhamento do prato haverá sempre salada e legumes cozidos

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



Semana de 23 a 27 Setembro 2019

DIA	PRATO	ALMOÇO
	Sopa	Canja
2ª FEIRA	Prato	Hamburguer misto (vaca+porco) com massa espiral
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa espiral e ratatouille
	Sobremesa	Fruta ou Doce
	Sopa	Feijão verde
3ª FEIRA	Prato	Filetes de pescada com arroz de tomate
	Dieta	Pescada no forno com batata e bróculos
	Sobremesa	Fruta ou Doce
	Sopa	Creme de abóbora
4ª FEIRA	Prato	Lasanha de carne
	Dieta	Cozido simples
	Sobremesa	Fruta ou Doce
	Sopa	Juliana
5ª FEIRA	Prato	Frango assado com arroz de ervilhas
	Dieta	Frango grelhado com arroz branco e ervilhas salteadas
	Sobremesa	Fruta ou Doce
	Sopa	Espinafres
6ª FEIRA	Prato	Salada russa de atum
	Dieta	Peixe Grelhado com batata e grelos salteados
	Sobremesa	Fruta ou Doce

Nota : No acompanhamento do prato haverá sempre salada e legumes cozidos

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



Semana de 30 Setembro a 04 Outubro 2019

DIA	PRATO	ALMOÇO
	Sopa	Creme de vegetais
2ª FEIRA	Prato	Amofadinhas de carne com arroz de cenoura
	Dieta	Perna de frango no forno com arroz e cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta ou Doce
	Sopa	Alho francês
3ª FEIRA	Prato	Pescada gratinada c/ batata assada
	Dieta	Bacalhau cozido com batata e couve
	Sobremesa	Fruta ou Doce
	Sopa	Nabiça
4ª FEIRA	Prato	Esparguete á bolonhesa (vaca+porco)
	Dieta	Carne vaca estufada simples com esparguete e feijão verde
	Sobremesa	Fruta ou Doce
	Sopa	Camponesa
5ª FEIRA	Prato	Arroz de aves
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e ratatouille
	Sobremesa	Fruta ou Doce
	Sopa	Legumes
6ª FEIRA	Prato	Jardineira de pota
	Dieta	Filetes de abrotea no forno c/ batata cozida
	Sobremesa	Fruta ou Doce

Nota : No acompanhamento do prato haverá sempre salada e legumes cozidos

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



Semana de 07 a 11 Outubro 2019

DIA	PRATO	ALMOÇO
	Sopa	Canja
2ª FEIRA	Prato	Lombo Porco Assado c/ Massa Esparguete
	Dieta	Perna Peru Estufada c/ Massa Esparguete e Feijao Verde
	Sobremesa	Fruta ou Doce
3ª FEIRA	Sopa	Creme De Cenoura
	Prato	Salada de Atum c/ Feijao Frade ,Batata e Ovo
	Dieta	Peixe Grelhado c/ favas Salteadas
	Sobremesa	Fruta ou Doce
	Sopa	Feijão c/ lombardo
4ª FEIRA	Prato	Strogonof De Frango c/ Arroz Branco
	Dieta	Bife frango grelhado com arroz e couve flôr
	Sobremesa	Fruta ou Doce
	Sopa	Vegetais
5ª FEIRA	Prato	Rolo de carne c/ massa
	Dieta	Carne de vaca estufada c/ massa
	Sobremesa	Fruta ou Doce
	Sopa	Creme de ervilhas
6ª FEIRA	Prato	Bacalhau á brás
	Dieta	Bacalhau cozido c/ batata e feijão verde
	Sobremesa	Fruta ou Doce

Nota : No acompanhamento do prato haverá sempre salada e legumes cozidos

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos