

EMENTA VEGETARIANA

JANEIRO 2019

				03 QUINTA-FEIRA	04 SEXTA-FEIRA
SOPA				TOMATE	LEGUMES
PRATO				ERVILHAS ESTUFADAS COM COURGETE EM MOLHO DE TOMATE E ARROZ DE FEIJÃO	FEIJOADA VEGETARIANA
SOBREMESA				FRUTA	FRUTA
BEBIDA				ÁGUA	ÁGUA
	07 SEGUNDA-FEIRA	08 TERÇA-FEIRA	09 QUARTA-FEIRA	10 QUINTA-FEIRA	11 SEXTA-FEIRA
SOPA	ALHO FRANCÊS	FAVA	CALDO VERDE SEM CHOURIÇO	CREME DE COUVE FLOR	NABO COM CENOURA
PRATO	ARROZ DE FEIJÃO ENCARNADO E LEGUMES (arroz, feijão, tomate, pimentos e milho)	FAVAS À JARDINEIRA (batata, cenoura, fava, couve branca e molho de tomate)	SALADA DE BATATA E GRÃO DE BICO (grão de bico, batata, cebola, salsa e azeitonas)	CARBONARA DE ERVILHA (ervilha, esparguete e milho)	CUSCUS COM LEGUMES SALTEADOS E GRÃO DE BICO
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
BEBIDA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	14 SEGUNDA-FEIRA	15 TERÇA-FEIRA	16 QUARTA-FEIRA	17 QUINTA-FEIRA	18 SEXTA-FEIRA
SOPA	PURÉ DE ESPINAFRES	COUVE FLOR C/ ERVILHA E CENOURA RASPADA	LEGUMES COM FEIJÃO	TOMATE COM CENOURA	SOPA DE ARROZ
PRATO	EMPADÃO DE ARROZ COM LENTILHAS	LASANHA DE SOJA COM SALADA	HAMBÚRGUER VEGETARIANA COM ESPARGUETE E LEGUMES	FEIJOADA VEGETARIANA (feijão, couve branca e cenoura) E ARROZ	ESTUFADO DE LENTILHAS (lentilhas, tomate, cenoura, pimentão, molho de tomate, coentros/cominhos) COM ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
BEBIDA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	21 SEGUNDA-FEIRA	22 TERÇA-FEIRA	23 QUARTA-FEIRA	24 QUINTA-FEIRA	25 SEXTA-FEIRA
SOPA	COUVE LOMBARDA	SALSA E CENOURA	ERVILHA	LEGUMES	TOMATE
PRATO	ERVILHAS GUIADAS COM REPOLHO, CENOURA E BATATA	CARBONARA DE LEGUMES (massa, feijão frade, tomate, jardineira de legumes, milho)	FAVAS GUIADAS (fava, batata, cenoura, tomate, coentros/manjeriço/orégãos)	STROGONOFF DE SOJA COM ARROZ E LEGUMES	SEITAN À JARDINEIRA (batatas, cenoura, ervilhas, feijão verde e molho de tomate)
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
BEBIDA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	28 SEGUNDA-FEIRA	29 TERÇA-FEIRA	30 QUARTA-FEIRA	31 QUINTA-FEIRA	
SOPA	JULIANA	CENOURA E ERVILHA	ABÓBORA E ALHO FRANCÊS	GRÃO COM ESPINAFRE	
PRATO	RANCHO (grão-de-bico, tomate, couve, cenoura, cogumelos, pimentão, cebolada, molho de tomate, coentros e louro) ARROZ DE FEIJÃO-FRADE	ALHO FRANCÊS À BRÁS	COURGETE ASSADA COM CENOURA E ARROZ DE ERVILHAS	GRÃO-DE-BICO COM SALADA RUSSA (grão-de-bico, batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
BEBIDA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	

Ementa sujeita a alterações.

* Todos os dias são servidos: Água como bebida, pão de mistura e salada com mais de 2 variedades

**A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda em pó, 11Alérgenos, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas

ASSINATURA DO CONSELHO EXECUTIVO:

EM VIGOR DE 02/01/2019 A 31/01/2019

