

EMENTA VEGETARIANA

SETEMBRO 2019

SOPA					
PRATO					
SOBREMESA					
BEBIDA					
	16 SEGUNDA-FEIRA	17 TERÇA-FEIRA	18 QUARTA-FEIRA	19 QUINTA-FEIRA	20 SEXTA-FEIRA
SOPA	CENOURA	ALHO FRANCÊS E ERVILHAS	BRÓCOLOS	SALSA	ARROZ
PRATO	HAMBURGUER DE LEGUMES COM ARROZ E SALADA	GRÃO DE BICO COM SALADA RUSSA (GRÃO, CENOURA, ERVILHA, FEIJÃO VERDE)	ERVILHAS GUIADAS	EMPADÃO DE ARROZ COM FEIJÃO FRADE E MILHO	LASANHA DE SOJA E SALADA
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
BEBIDA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	23 SEGUNDA-FEIRA	24 TERÇA-FEIRA	25 QUARTA-FEIRA	26 QUINTA-FEIRA	27 SEXTA-FEIRA
SOPA	LEGUMES	TOMATE	CALDO VERDE	TOMATE	FAVA E REPOLHO
PRATO	CARBONARA DE ERVILHAS (ervilha, massa, milho)	FEIJOADA VEGETARIANA COM ARROZ	MASSADA DE FEIJÃO E LEGUMES (Massa, feijão, tomate, pimentos, milho)	FAVAS À JARDINEIRA (Favas, repolho, cenoura) e arroz.	CUSCUS COM LEGUMES SALTEADOS E GRÃO- DE-BICO
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA		FRUTA	FRUTA
BEBIDA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	30 SEGUNDA-FEIRA				
SOPA	FEIJÃO COM LEGUMES				
PRATO	ESTUFADO DE LENTILHAS (Lentilhas, tomate, cenoura, pimentão, coentros, cominhos) com arroz.				
SOBREMESA	FRUTA				
BEBIDA	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, 11Sementes de sésamo, 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 16/09/2019 A 30/09/2019



EMENTA VEGETARIANA OUTUBRO 2019

	SEGUNDA-FEIRA	01 TERÇA-FEIRA	02 QUARTA-FEIRA	03 QUINTA-FEIRA	04 SEXTA-FEIRA
SOPA		LEGUMES	NABO COM CENOURA	ERVILHA	FEIJÃO BRANCO
PRATO		ESTUFADO DE LEGUMES COM MASSA COM CENOURA	ARROZ DE ERVILHAS E LEGUMES COGUMELOS	MACEDÓNIA DE LEGUMES COM SALADA	HAMBURGUERES DE LEGUMES COM ARROZ E SALADA
SOBREMESA		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
BEBIDA		ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	07 SEGUNDA-FEIRA	08 TERÇA-FEIRA	09 QUARTA-FEIRA	10 QUINTA-FEIRA	11 SEXTA-FEIRA
SOPA	LEGUMES	COUVE LOMBARDA	COUVE FLOR ERVILHA E CENOURA RASPADA	SALSA	ARROZ
PRATO	ESPARGUETE Á BOLONHESA VEGETARIANA (Cenoura e molho de tomate)	FEIJOADA VEGETARIANA COM ARROZ	STROGONOFF DE FEIJÃO-FRADE, cogumelos Cenoura e arroz	CUSCUS COM LEGUMES SALTEADOS E GRÃO-DE-BICO	COURGETES RECHEADAS DE LEGUMES E ARROZ
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	GRÃOC/ ESPINAFRE	CENOURA	CAMPONESA	CEBOLA	FEIJÃO COM LEGUMES
PRATO	FAVAS ESTUFADAS COM CENOURA E ARROZ	CARBONARA DE ERVILHA	JARDINEIRA VEGETARIANA	SALADA DE FEIJÃO -FRADE, COM LEGUMES E ARROZ	LASANHA DE SOJA E SALADA
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	CALDO VERDE	ABÓBORA COM FEIJÃO-VERDE	BRÓCOLOS	FAVA	TOMATE
PRATO	ERVILHAS GUIADAS	ARROZ DE GRÃO-DE- BICO E SALADA	GRÃO-DE -BICO E SALADA RUSSA	HAMBURGUERES VEGETARIANA COM ESPARGUETE E LEGUMES	ALHO FRANCÊS Á BRÁZ COM SALADA
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	COUVE LOMBARDA	ALHO FRANCÊS COM CENOURA	JULIANA	BLOOD SOUP	
PRATO	EMPADÃO DE ERVILHAS COM ARROZ E SALADA	FEIJÃO À ALENTEJANA	EMPADÃO DE ARROZ COM FEIJÃO VERMELHO	WORMS WITH PUTRID VEGETABLES	
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	GELLY SURPRISE	
BEBIDA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	WATER	

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, 11Sementes de sésamo, 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 01/10/2019 A 31/10/2019



EMENTA VEGETARIANA

NOVEMBRO 2019

		00 QUINTA-FEIRA		01 SEXTA-FEIRA		
SOPA				01 de Novembro		
PRATO				 Dia de Todos os Santos		
SOBREMESA						
BEBIDA						
		04 SEGUNDA-FEIRA	05 TERÇA-FEIRA	06 QUARTA-FEIRA	07 QUINTA-FEIRA	08 SEXTA-FEIRA
SOPA		GRÃO COM ESPINAFRE	NABO COM REPOLHO	ERVILHA	ALFACE	CENOURA
PRATO		SALADA DE MASSA C/ FEIJÃO-FRADE, MILHO E CENOURA	FEIJOADA VEGETARIANA COM ARROZ	ARROZ DE GRÃO-DE- BICO E SALADA	PUDIM DE LEGUMES COM ARROZ E SALADA	FEIJÃO À ALENTEJANA (Batata, feijão manteiga, cenoura aos cubos e salada)
SOBREMESA		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
BEBIDA		ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
		11 SEGUNDA-FEIRA	12 TERÇA-FEIRA	13 QUARTA-FEIRA	14 QUINTA-FEIRA	15 SEXTA-FEIRA
SOPA		FAVA	BRÓCOLOS	ALHO FRANCÊS	PEIXE	ARROZ E LEGUMES
PRATO		LASANHA DE LEGUMES	ERVILHAS NO FORNO (Batata, cenoura e ervilhas)	ESPARGUETE À BOLONHESA VEGETARIA (Cenoura e molho de tomate)	ALHO FRANCÊS À BRÁS	LEGUMES SALTEADOS C/ GRÃO E ESPARGUETE
SOBREMESA		FRUTA/CASTANHAS	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
BEBIDA		ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
		18 SEGUNDA-FEIRA	19 TERÇA-FEIRA	20 QUARTA-FEIRA	21 QUINTA-FEIRA	22 SEXTA-FEIRA
SOPA		SALSA COM CENOURA	LEGUMES COM FEIJÃO	CALDO VERDE	ABÓBORA	COUVE LOMBARDA
PRATO		CARBONARA DE ERVILHA (Ervilha, massa e milho)	JARDINEIRA VEGETARIANA	COURGETE ASSADA, RECHEADA COM BATATA	SALADA DE FEIJÃO COM BATATA ASSADA	EMPADÃO DE ARROZ COM FEIJÃO PRETO
SOBREMESA		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
BEBIDA		ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
		25 SEGUNDA-FEIRA	26 TERÇA-FEIRA	27 QUARTA-FEIRA	28 QUINTA-FEIRA	29 SEXTA-FEIRA
SOPA		ALHO FRANCÊS COM CENOURA	LEGUMES	CEBOLA	SALSA	JULIANA
PRATO		SALTEADO DE COGUMELOS E FEIJÃO COM PURÉ DE BATATA E LEGUMES	HAMBURGUERES VEGETARIANAS COM ARROZ E SALADA	SALADA DE FEIJÃO-FRADE E LEGUMES COM MASSA	SALADA DE GRÃO, MILHO E BATATA COM ALFACE E TOMATE.	ERVILHAS GUIADAS
SOBREMESA		FRUTA	SALADA DE FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
BEBIDA		ÁGUA	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, 11Sementes de sésamo, 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 04/11/2019 A 29/11/2019



EMENTA VEGETARIANA DEZEMBRO 2019

	02 SEGUNDA-FEIRA	03 TERÇA-FEIRA	04 QUARTA-FEIRA	05 QUINTA-FEIRA	06 SEXTA-FEIRA
SOPA	TOMATE	LEGUMES	BRÓCOLOS	FEIJÃO COM LEGUMES	NABO COM GRÃO
PRATO	EMPADÃO DE ERVILHAS COM ARROZ E SALADA	LASANHA DE SOJA E LEGUMES	ARROZ DE GRÃO-DE-BICO E SALADA	FAVAS GUIADAS COM BATATAS E SALADA.	LEGUMES SALTADOS COM GRÃO-DE-BICO E ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
BEBIDA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	09 SEGUNDA-FEIRA	10 TERÇA-FEIRA	11 QUARTA-FEIRA	12 QUINTA-FEIRA	13 SEXTA-FEIRA
SOPA	ALHO FRANCÊS	CALDO VERDE	TOMATE	SALSA COM CENOURA	ERVILHA COM REPOLHO
PRATO	COURGETES ASSADAS COM CENOURA E ARROZ DE ERVILHAS	ERVILHAS NO FORNO (Batata, cenoura e ervilhas)	FEIJOADA VEGETARIANA COM ARROZ	SALADA DE MASSA COM FEIJÃO-FRADE, MILHO E CENOURA	ESPARGUETE À BOLONHESA VEGETARIANA COM LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
BEBIDA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	16 SEGUNDA-FEIRA	17 TERÇA-FEIRA ALMOÇO CONVÍVIO DE NATAL			
SOPA	LEGUMES				
PRATO	ERVILHAS NO FORNO (Batata, cenoura e ervilhas)	HAMBURGUER VEGETARIANA, ARROZ DE PASSAS BATATA-DOCE E SALADA			
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA			
BEBIDA	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, 11Sementes de sésamo, 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 2/12/2019 A 17/12/2019



EMENTA VEGETARIANA JANEIRO 2020

SOPA					
PRATO					
SOBREMESA					
BEBIDA					
	06 SEGUNDA-FEIRA	07 TERÇA-FEIRA	08 QUARTA-FEIRA	09 QUINTA-FEIRA	10 SEXTA-FEIRA
SOPA	ALHO FRANCÊS	FAVA	CALDO VERDE SEM CHOURIÇO	CREME DE COUVE FLOR	NABO COM CENOURA
PRATO	HAMBURGUER VEGETARIANA COM ARROZ E SALADA	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
	13 SEGUNDA-FEIRA	14 TERÇA-FEIRA	15 QUARTA-FEIRA	16 QUINTA-FEIRA	17 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
	20 SEGUNDA-FEIRA	21 TERÇA-FEIRA	22 QUARTA-FEIRA	23 QUINTA-FEIRA	24 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
	27 SEGUNDA-FEIRA	28 TERÇA-FEIRA	29 QUARTA-FEIRA	30 QUINTA-FEIRA	31 SEXTA-FEIRA
SOPA	JULIANA	CENOURA E ERVILHA	ABÓBORA E ALHO FRANCÊS	GRÃO COM ESPINAFRE	LEGUMES
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)	FEIJOADA VEGETARIANA COM ARROZ
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
BEBIDA	ÁGUA	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, 11Sementes de sésamo, 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 06/01/20120 A 31/01/2020