

# EMENTA VEGETARIANA

## NOVEMBRO 2018

				01 QUINTA-FEIRA	02 SEXTA-FEIRA	
<b>SOPA</b>					LEGUMES	
<b>PRATO</b>					HAMBURGUERES	
<b>SOBREMESA</b>					VEGETARIANAS COM ARROZ E SALADA	
<b>BEBIDA</b>					FRUTA	
				ÁGUA		
		05 SEGUNDA-FEIRA	06 TERÇA-FEIRA	07 QUARTA-FEIRA	08 QUINTA-FEIRA	09 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>		GRÃO COM ESPINAFRE	NABO COM REPOLHO	ERVILHA	ALFACE	CENOURA
<b>PRATO</b>		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)
<b>SOBREMESA</b>		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA/CASTANHAS
<b>BEBIDA</b>		ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
		12 SEGUNDA-FEIRA	13 TERÇA-FEIRA	14 QUARTA-FEIRA	15 QUINTA-FEIRA	16 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>		FAVA	BRÓCOLOS	ALHO FRANCÊS	PEIXE	ARROZ E LEGUMES
<b>PRATO</b>		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
<b>SOBREMESA</b>		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>		ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
		19 SEGUNDA-FEIRA	20 TERÇA-FEIRA	21 QUARTA-FEIRA	22 QUINTA-FEIRA	23 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>		SALSA COM CENOURA	LEGUMES COM FEIJÃO	CALDO VERDE	ABÓBORA	COUVE LOMBARDA
<b>PRATO</b>		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
<b>SOBREMESA</b>		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>		ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
		26 SEGUNDA-FEIRA	27 TERÇA-FEIRA	28 QUARTA-FEIRA	29 QUINTA-FEIRA	30 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>		ALHO FRANCÊS COM CENOURA	LEGUMES	CEBOLA	SALSA	JULIANA
<b>PRATO</b>		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
<b>SOBREMESA</b>		FRUTA	SALADA DE FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>		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 02/11/2018 A 30/11/2018



# EMENTA VEGETARIANA

## OUTUBRO 2018

	01 SEGUNDA-FEIRA	02 TERÇA-FEIRA	03 QUARTA-FEIRA	04 QUINTA-FEIRA	05 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>	SALSA	JULIANA	TOMATE	FAVA	
<b>PRATO</b>	MACEDÓNIA DE LEGUMES COM SALADA	ESTUFADO DE LEGUMES COM MASSA COM CENOURA	ARROZ DE ERVILHAS E LEGUMES COGUMELOS	EMPADÃO DE ARROZ COM FEIJÃO VERMELHO	
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
<b>BEBIDA</b>	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	
	08 SEGUNDA-FEIRA	09 TERÇA-FEIRA	10 QUARTA-FEIRA	11 QUINTA-FEIRA	12 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>	LEGUMES	COUVE LOMBARDA	COUVE FLOR ERVILHA E CENOURA RASPADA	SALSA	ARROZ
<b>PRATO</b>	ESPARGUETE À 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
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	15 SEGUNDA-FEIRA	16 TERÇA-FEIRA	17 QUARTA-FEIRA	18 QUINTA-FEIRA	19 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>	GRÃO/ ESPINAFRE	CENOURA	CAMPONESA	CEBOLA	LEGUMES
<b>PRATO</b>	FAVAS ESTUFADAS COM CENOURA E ARROZ	CARBONARA DE ERVILHA	JARDINEIRA VEGETARIANA	SALADA DE FEIJÃO -FRADE, COM LEGUMES E ARROZ	LASANHA DE SOJA E SALADA
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	22 SEGUNDA-FEIRA	23 TERÇA-FEIRA	24 QUARTA-FEIRA	25 QUINTA-FEIRA	26 SEXTA-FEIRA
<b>SOPA</b>	CALDO VERDE	ABÓBORA COM FEIJÃO-VERDE	BRÓCOLOS	NABO COM CENOURA	FEIJÃO COM LEGUMES
<b>PRATO</b>	ERVILHAS ESTUFADAS COM COURGETES	ARROZ DE GRÃO-DE- BICO E SALADA	GRÃO-DE -BICO E SALADA RUSSA	HAMBURGUERES VEGET. COM ESPARGUETE E LEGUMES	ALHO FRANCÊS Á BRÁZ COM SALADA
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	29 SEGUNDA-FEIRA	30 TERÇA-FEIRA	31 QUARTA-FEIRA		
<b>SOPA</b>	ALHO FRANCÊS COM CENOURA	COUVE LOMBARDA	BLOOD SOUP		
<b>PRATO</b>	FEIJÃO À ALENTEJANA	EMPADÃO DE ERVILHAS COM ARROZ E SALADA	WORMS WITH PUTRID VEGETABLES		
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA	FRUTA	GELLY SURPRISE		
<b>BEBIDA</b>	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 01/10/2018 A 31/10/2018



## EMENTA VEGETARIANA SETEMBRO 2018

<b>SOPA</b>					
<b>PRATO</b>					
<b>SOBREMESA</b>					
<b>BEBIDA</b>					
	<b>17 SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>18 TERÇA-FEIRA</b>	<b>19 QUARTA-FEIRA</b>	<b>20 QUINTA-FEIRA</b>	<b>21 SEXTA-FEIRA</b>
<b>SOPA</b>	FEIJÃO COM LEGUMES	ALHO FRANCÊS E ERVILHAS	BRÓCOLOS	SALSA	ARROZ
<b>PRATO</b>	ESTUFADO DE LENTILHAS (Lentilhas, tomate, cenoura, pimentão, coentros, cominhos) com arroz.	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
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA	ÁGUA
	<b>24 SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>25 TERÇA-FEIRA</b>	<b>26 QUARTA-FEIRA</b>	<b>27 QUINTA-FEIRA</b>	<b>28 SEXTA-FEIRA</b>
<b>SOPA</b>	ABÓBORA COM FEIJÃO VERDE	TOMATE	CALDO VERDE	TOMATE	FAVA E REPOLHO
<b>PRATO</b>	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
<b>SOBREMESA</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>BEBIDA</b>	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

