



COLÉGIO LAURA VICUNHA & E.M.A.



SET. / OUT.	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
02 DE SETEMBRO A 06 DE SETEMBRO	Sopa - Creme de cenoura com massinhas Prato - Almofadinhas de carne com arroz de cenoura Vegetariano- Arroz de lentilhas e cogumelos c/ ovo escalfado Dieta - Frango corado com arroz de cenoura Sobremesa - Fruta	Sopa - Espinafres Prato - Bolonhesa de atum Vegetariano- Bolonhesa de soja Dieta - Pescada no forno com legumes Sobremesa - fruta	Sopa - Canja / sopa(veg.) Prato - Frango assado com batata frita e arroz Vegetariano- Hamburguer de couve flor com arroz e salada Dieta-Febras grelhadas com arroz e legumes cozidos Sobremesa - Fruta	Sopa - Grão com hortaliça Prato - Filetes Dourados c/ arroz de tomate e salada Vegetariano- Tortilha de vegetais c/ salada Dieta- Peixe cozido com batatas e legumes Sobremesa - GELADO -Fruta	Sopa - Creme de legumes Prato - Pizza com salada Vegetariano- Pizza de cogumelos com salada Dieta- Frango corado no forno c/ arroz e salada Sobremesa - Fruta
09 DE SETEMBRO A 13 DE SETEMBRO	Sopa - Creme de legumes Prato - Ovos mexidos com salsichas e arroz branco e salada Vegetariano- Ovos mexidos c/ cogumelos e arroz branco e salada Dieta- Carne assada ao natural c/ arroz branco e salada Sobremesa - Fruta	Sopa - Vegetais Prato - Massinha de peixe com delicias do mar Vegetariano- Estufado de grão c/ legumes variados Dieta - Red-fish à espanhola com legumes Sobremesa - GELATINA - Fruta	Sopa - Canja / sopa(veg.) Prato- Frango guisado c/ esparguete Vegetariano- Rissois vegetarianos com esparguete e salada Dieta- Hamburguer de aves grelhado com esparguete e salada Sobremesa - Fruta	Sopa - Espinafres Prato - Tesourinhos com arroz alegre Vegetariano- hamburguer de espinafres com arroz e salada Dieta - Solha no forno ao natural com legumes Sobremesa - Fruta	Sopa - Creme de ervilhas Prato-Arroz à valenciana (frango,salsicha,fiambre,calamares) Vegetariano- Arroz de lentilhas e cogumelos c/ ovo escalfado Dieta- Carne de vaca estufada simples com arroz e salada Sobremesa - Fruta
16 DE SETEMBRO A 20 DE SETEMBRO	Sopa - Vegetais Prato - Esparguete à Bolonhesa Vegetariano- Esparguete c/ legumes salteados(bróculos, cogumelos, cenoura...) Dieta -Perna de peru assada ao natural com laranja e esparguete Sobremesa - Fruta	Sopa - Juliana Prato - Bacalhau à brás Vegetariano-Alho francês à brás Dieta - Bacalhau cozido com batatas e legumes Sobremesa - Fruta	Sopa - Canja / sopa(veg.) Prato - Strogonoff (tirinhas de porco estufadas com cogumelos) e arroz branco Vegetariano- hamburguer de espinafres com arroz e salada Dieta - Frango grelhado com arroz e legumes (bróculos) Sobremesa - Fruta	Sopa - Feijão branco com espinafres Prato - Pastéis de Bacalhau c/ arroz de Tomate e salada Vegetariano- Rancho vegetariano Dieta -Abrótea no forno com batatas e legumes Sobremesa - GELADO - Fruta	Sopa - Caldo verde Prato - Lombo assado c/ arroz e salada Vegetariano- quiche espinafres, cenoura e cogumelos c/ salada Dieta - Hamburguer de aves grelhado c/ arroz e salada Sobremesa - Fruta
23 DE SETEMBRO A 27 DE SETEMBRO	Sopa - Vegetais Prato- Bitoque (bife porco arroz, batatas fritas, ovo mexido), salada Vegetariano- hamburguer de couve flor com arroz, batatas fritas, ovo mexido e salada Dieta- Bife grelhado com arroz e legumes Sobremesa - Fruta	Sopa - Creme de legumes Prato - Rissóis de peixe c/ arroz de feijão e salada Vegetariano- Tortilha de vegetais c/ salada Dieta - Peixe grelhado com legumes Sobremesa - MOUSSE CHOCOLATE / Fruta	Sopa - Espinafres Prato - Lasanha de carne Vegetariano- Lasanha de legumes Dieta - Carne estufada simples c/ legumes (couve bruxelas) Sobremesa - Fruta	Sopa - creme cenoura Prato - Salada de Atum, com feijão frade, cenoura e ovo cozido Vegetariano-Salada de feijão frade com legumes e ovo cozido Dieta - Pescada no forno com legumes Sobremesa - Fruta	Sopa - Canja / sopa(veg.) Prato- Panados de frango no forno com esparguete e salada Vegetariano- Arroz de ervilhas c/ ovo escalfado Dieta - Cozido simples Sobremesa - Fruta
30 DE SETEMBRO A 04 DE OUTUBRO	Sopa - Feijão verde Prato - Carne porco à Portuguesa c/ batata frita Cubos e salada Vegetariano- Esparguete com cogumelos com legumes (couve bruxelas/ bróculos) Dieta - Bife de frango grelhado com esparguete e salada Sobremesa - Fruta	Sopa - Couve flor Prato - Tesourinhos c/ arroz tomate e salada Vegetariano- Crepes vegetarianos c/ arroz de tomate e salada Dieta- Pescada no forno simples com legumes Sobremesa - Fruta	Sopa - Canja / sopa(veg.) Prato - Grelhada mista com arroz, feijão preto e batata frita Vegetariano- Alho francês com natas Dieta - Hamburguer grelhado com arroz e legumes Sobremesa - Fruta	Sopa - Grelós Prato - Saladinha de pescada com ovo cozido Vegetariano- tortilha espinafres com salada Dieta- Abrotea estufada simples c/ Legumes Sobremesa - IOGURTE SÓLIDO	Sopa - Alho francês Prato - Peru estufado com massa laços Vegetariano- quiche bróculos, cenoura e cogumelos Dieta - Febras grelhadas com massa laços e legumes Sobremesa - Fruta

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos