



COLÉGIO LAURA VICUNHA & E.M.A.



junho/ julho	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
25 a 29 junho	Sopa - Creme de cenoura com massinhas Prato - Almofadinhas de carne com arroz de cenoura Vegetariano- Arroz de lentilhas c/ ovo escalfado Dieta - Frango corado com arroz de cenoura Sobremesa - Fruta/loqrte/Doce	Sopa - Espinafres Prato - Bolonhesa de atum Vegetariano- Bolonhesa de soja Dieta - Pescada no forno com legumes Sobremesa - Fruta/loqrte/Doce	Sopa - Canja Prato - Frango assado com batata assada Vegetariano- Hamburguer de couve flor com esparregado Dieta-Costoletas grelhadas com esparregado Sobremesa - Fruta/loqrte/Doce	Sopa - Grão com hortaliça Prato - Filetes no forno c/ arroz de tomate Vegetariano- Estufado de grão com batatas e legumes variados Dieta- Peixe cozido com batatas e legumes Sobremesa - Fruta/loqrte/Doce	Sopa - Minestrone Prato-Arroz à valenciana (frango,salchicha,fiambre,calamares) Vegetariano- Cogumelos estufados com Ratatouille e arroz Dieta- Espetadas de peru grelhadas c/ salada Sobremesa - Fruta/loqrte/Doce
02 a 06 julho Verão Bosco	Sopa - Creme de legumes Prato - Ovos mexidos com salsichas e arroz branco e salada Vegetariano- Ovos mexidos c/ soja, arroz branco e salada Dieta- Carne assada ao natural c/ arroz branco e salada Sobremesa - Fruta/loqrte/Doce	Sopa - Vegetais Prato - Tesourinhos com arroz alegre Vegetariano- tortilha vegetariana com salada Dieta - Red-fish à espanhola com legumes Sobremesa - Fruta/loqrte/Doce	Sopa - Canja Prato- Bitoque (arroz, ovo estrelado, batatas fritas) Vegetariano- hamburguer de espinafres arroz, ovo estrelado, batatas fritas Dieta- Bife de frango grelhado com arroz e salada Sobremesa - Fruta/loqrte/Doce	Sopa - Macedónia Prato - Bacalhau à brás Vegetariano- Alho francês á brás Dieta - Perca no forno com legumes Sobremesa - Fruta/loqrte/Doce	Sopa - Creme de ervilhas Prato - Pizza Vegetariano- Pizza de cogumelos Dieta- Carne de vaca estufada com arroz Sobremesa - Fruta/loqrte/Doce
09 a 13 julho Verão Bosco	Sopa - Feijão branco com espinafres Prato - Strogonoff (tirinhas de peito de frango estufadas, com cogumelos) e arroz branco Vegetariano- Rissois vegetarianos com arroz e legumes (bróculos) Dieta - Frango grelhado com arroz e legumes (bróculos) Sobremesa - Fruta/loqrte/Doce	Sopa - Juliana Prato - Bacalhau com natas Vegetariano-Alho francês com natas Dieta - Bacalhau cozido com batatas e legumes Sobremesa - Fruta/loqrte/Doce	Sopa - Espinafres Prato - Esparguete Bolonhesa Vegetariano- Esparguete com legumes salteados (bróculos, cogumelos, cenoura...) Dieta - Bife de peru grelhado com esparguete e salada Sobremesa - Fruta/loqrte/Doce	Sopa - Caldo Verde Prato - Salada de Atum, com grão,cenoura e ovo cozido Vegetariano-Salada de grão com legumes e ovo cozido Dieta - Pescada no forno com legumes Sobremesa - Fruta/loqrte/Doce	Sopa - Canja Prato - Hamburguer com arroz e batatas fritas Vegetariano- quiche espinafres, cenoura e cogumelos Dieta - Hamburguer de aves <u>grelhado</u> com arroz e salada Sobremesa - Fruta/loqrte/Doce
16 a 20 julho Verão Bosco	Sopa - Vegetais Prato - Rolo de carne com arroz alegre e batatas fritas Vegetariano- hamburguer de couve flor com arrozalegre, batata frita Dieta- Bife grelhado com arroz e legumes Sobremesa - Fruta/loqrte/Doce	Sopa - Feijão com lombardo Prato - Filetes de pescada no forno com batata assada Vegetariano- Rancho vegetariano Dieta - Peixe <u>grelhado</u> com legumes Sobremesa - Fruta/loqrte/Doce	Sopa - Canja Prato - Lasanha de carne Vegetariano- Lasanha de espinafres Dieta - Carne estufada simples c/ legumes (couve bruxelas) Sobremesa - Fruta/loqrte/Doce	Sopa - Vegetais Prato - Pastéis de Bacalhau c/ arroz de Tomate Vegetariano- tortilha vegetariana c/ salada Dieta - Solha no forno com legumes Sobremesa - Fruta/loqrte/Doce	Sopa - Creme de legumes Prato- Pizza Vegetariano- Pizza de cogumelos Dieta - Carne de vaca estufada simples com arroz de ervilhas Sobremesa - Fruta/loqrte/Doce
23 a 27 julho Verão Bosco	Sopa - Feijão verde Prato - Almondegas estufadas com esparguete Vegetariano- Esparguete com cogumelos com legumes (couve bruxelas/ bróculos) Dieta - Bife de frango grelhado com esparguete e salada Sobremesa - Fruta/loqrte/Doce	Sopa - Vegetais Prato - Tesourinhos com arroz alegre Vegetariano- tortilha vegetariana com salada Dieta- Pescada no forno simples com legumes Sobremesa - Fruta/loqrte/Doce	Sopa - Couve flor Prato- Bitoque (arroz, ovo estrelado, batatas fritas) Vegetariano- hamburguer de espinafres arroz, ovo estrelado, batatas fritas Dieta- Bife de frango grelhado com arroz e salada Sobremesa - Fruta/loqrte/Doce	Sopa - Alho francês Prato - Bacalhau á brás Vegetariano- Alho francês á brás Dieta- Abrotea no forno c/ Legumes Sobremesa - Fruta/loqrte/Doce	Sopa - Canja Prato - Hamburguer com massa laços e batatas fritas Vegetariano- quiche espinafres, cenoura e cogumelos Dieta - Hamburguer de aves <u>grelhado</u> com massa laços e salada Sobremesa - Fruta/loqrte/Doce

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos