



# COLÉGIO LAURA VICUNHA & E.M.A.



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
17/12 a 21/12	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 - Iogurte - fruta	Sopa - Canja Prato - Frango assado com batata frita Vegetariano- Hamburguer de couve flor com esparregado Dieta-Costoletas grelhadas com esparregado Sobremesa - Fruta	Sopa - Grão com hortaliça Prato - Lombo de pescada no forno c/ arroz de tomate, salada Vegetariano- Tortilha de mistura chinesa c/ salada Dieta- Peixe cozido com batatas e legumes Sobremesa - GELADO -Fruta	Sopa - Minestrone Prato - Pizza com salada Vegetariano- Pizza de cogumelos com salada Dieta- Espetadas de peru grelhadas c/ arroz e salada Sobremesa - Fruta
24/12 a 28/12	<b>FECHADO</b>	<b>NATAL</b>	Sopa - Canja Prato- Frango guisado c/ esparguete Vegetariano- hamburguer de espinafres com esparguete e salada Dieta- Bife de frango grelhado com esparguete e salada Sobremesa - Fruta	Sopa - Macedónia Prato - Tesourinhos com arroz alegre Vegetariano- tortilha bróculos... ,com salada Dieta - Perca no forno com legumes Sobremesa - Fruta	Sopa - Creme de ervilhas Prato-Arroz à valenciana (frango,salchicha,fiambre,calamares) Vegetariano- Cogumelos estufados com Ratatouille e arroz Dieta- Carne de vaca estufada com arroz e salada Sobremesa - Fruta
31/01 a 04/01	Sopa - Vegetais Prato - Esparguete à Bolonhesa Vegetariano- Esparguete c/ legumes salteados(bróculos, cogumelos,cenoura...) Dieta - Bife de peru com esparguete Sobremesa - Fruta	<b>ANO NOVO</b>	Sopa - Canja Prato - Strogonoff (tirinhas de peito de frango estufadas, com cogumelos) e arroz branco Vegetariano- Rissóis vegetarianos com arroz e legumes (bróculos) Dieta - Frango grelhado com arroz e legumes (bróculos) Sobremesa - Fruta	Sopa - Feijão branco com espinafres 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 - 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
07/01 a 11/01	Sopa - Vegetais Prato- Bitoque (bife peru, 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- Rancho vegetariano 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 - Pastéis de Bacalhau c/ arroz de Tomate Vegetariano- Rissóis vegetarianos com arroz de tomate Dieta - Solha no forno com legumes Sobremesa - Fruta	Sopa - Canja Prato- Panados de frango no forno com esparguete e salada Vegetariano- Arroz de ervilhas c/ ovo escalfado Dieta - Cozido simples Sobremesa - Fruta
14/01 a 18/01	Sopa - Feijão verde Prato - Carne porco Alentejana 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 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