



COLÉGIO LAURA VICUNHA & E.M.A.



fev. / março	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
05 a 09	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 Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce	Sopa - Canja Prato - Bolonhesa de atum Vegetariano- Bolonhesa de soja Dieta - Pescada no forno com batata cozida e legumes Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce	Sopa - Espinafres Prato - Frango assado com batata assada Vegetariano- Hamburger de couve flor com espargado Dieta-Costoletas grelhadas com espargado Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce	Sopa - Minestrone Prato - Filetes no forno c/ arroz de tomate Vegetariano- Estufado de grão com batatas e legumes Dieta- Peixe cozido com batatas e legumes Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce	Sopa - Grão com hortaliça Prato - Pizza com salada Vegetariano- Pizza de cogumelos com salada Dieta- Espetadas de peru grelhadas c/ salada Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce
12 a 16	Sopa - Creme de legumes Prato - Ovos mexidos com salsichas e arroz branco e salada Vegetariano- Ovos mexidos c/ salsichas de Soja e arroz branco e salada Dieta- Carne assada ao natural c/ arroz branco e salada Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce	CARNAVAL	Sopa - Feijão verde Prato - Bife de frango com esparguete Vegetariano- Cogumelos estufados com ratatouille e esparguete Dieta - Bife de frango estufado simples com esparguete Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce	Sopa - Macedónia Prato-Arroz de pato/frango corado no forno Vegetariano- hamburger de espinafres com batata frita Dieta- Carne de vaca estufada com esparguete e legumes Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce	Sopa - Creme de ervilhas Prato - Tesourinhos com arroz alegre Vegetariano- tortilha vegetariana com salada Dieta - Perca no forno batata e legumes Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce
19 a 23	Sopa - Vegetais Prato - Esparguete à Bolonhesa Vegetariano- Bolonhesa de Soja Dieta - Bife de peru com esparguete Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce	Sopa - Juliana Prato - Bacalhau com natas Vegetariano-Alho francês com natas Dieta - Bacalhau cozido com batatas e legumes Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce	Sopa - Feijão branco com espinafres 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/iogurte/Doce	Sopa - Creme de Ervilhas Prato - Perna de peru assada com ervas aromáticas e massa fusilli Vegetariano- quiche vegetariana Dieta - Hamburger de aves grelhado com massa fusilli e legumes Sobremesa - Fruta/iogurte/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 batatinha e salada Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce
26 a 28 fev. & 1 a 2 março	Sopa - Canja Prato - Rolo de carne com arroz alegre Vegetariano- hamburger de couve flor com batata frita e salada Dieta- Bife grelhado com arroz e legumes Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce	Sopa - Feijão com lombardo Prato - Filetes de pescada no forno com batata assada Vegetariano- Rancho vegetariano Dieta- Peixe-espada grelhado com batata e legumes Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce	Sopa - Espinafres Prato - Lasanha de carne Vegetariano- Lasanha de espinafres Dieta - Carne estufada simples c/ legumes (couve bruxelas) Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce	Sopa - Vegetais Prato- Febras de cebolada com esparguete Vegetariano- Arroz de ervilhas c/ ovo escalfado Dieta - Carne de vaca estufada simples com arroz de ervilhas Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce	Sopa - Creme de legumes Prato - Saladinha de pescada com ovo cozido Vegetariano- tortilha vegetariana c/ salada Dieta - Solha no forno com batatas e legumes Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce
05 a 09	Sopa - Feijão verde Prato - Peru estufado com Arroz Vegetariano- Arroz de cogumelos com legumes (couve bruxelas) Dieta - Bife de frango grelhado com arroz e salada Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce	Sopa - Vegetais Prato -Empadão de arroz e atum corado no forno Vegetariano- Empadão de puré de batata e soja corado no forno Dieta- Pescada no forno simples com batatas e legumes Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce	Sopa - Couve flor Prato - Grelhada mista com arroz, feijão preto e batata frita Vegetariano- Estufado de grão c/ legumes variados Dieta - Hamburger grelhado com arroz e legumes Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce	Sopa - Alho francês Prato - Almondugas estufadas com massa laços Vegetariano- quiche vegetariana c/ salada Dieta - Febras grelhadas com massa laços e legumes Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce	Sopa - Grellos Prato - Pastéis de Bacalhau c/ arroz de Tomate Vegetariano- Rissóis vegetarianos com arroz de tomate Dieta- Abrotea estufada simples c/ Legumes Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos