



# COLÉGIO LAURA VICUNHA & E.M.A.



março/abril	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
12 a 16	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/legurte/Doce	Sopa - Canja Prato - Bolonhesa de atum Vegetariano- Bolonhesa de soja Dieta - Pescada no forno com batata cozida e legumes  Sobremesa - Fruta/legurte/Doce	Sopa - Espinafres Prato - Frango assado com batata assada Vegetariano- Hamburger de couve flor com esparregado Dieta- Costeletas grelhadas com esparregado  Sobremesa - Fruta/legurte/Doce	Sopa - Grão com hortaliça Prato - Pizza com salada Vegetariano- Pizza de cogumelos com salada Dieta- Espetadas de peru grelhadas c/ salada  Sobremesa - Fruta/legurte/Doce	Sopa - Minestrone Prato - Filetes no forno c/ arroz tomate Vegetariano- Estufado de grão com batatas e legumes Dieta- Peixe cozido com batatas e legumes  Sobremesa - Fruta/legurte/Doce
19 a 23	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/legurte/Doce	Sopa - Vegetais Prato - Massinha de peixe com delicias do mar Vegetariano- Estufado de grão c/ legumes variados Dieta - Red-fish à espanhola  Sobremesa - Fruta/legurte/Doce	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/legurte/Doce	Sopa - Macedónia Prato- Arroz à valenciana (frango, salcicha, fiambre, calamares) Vegetariano- hamburger de espinafres com batata frita Dieta- Carne de vaca estufada com esparguete e legumes  Sobremesa - Fruta/legurte/Doce	Sopa - Creme de ervilhas Prato - Tesourinhos com arroz alegre Vegetariano- tortilha vegetariana com salada Dieta - Perca no forno batata e legumes  Sobremesa - Fruta/legurte/Doce
26 a 30	Sopa - Vegetais Prato - Esparguete à Bolonhesa Vegetariano- Esparguete c/ legumes salteados (bróculos, coqueiros, cenoura...) Dieta - Bife de peru com esparguete  Sobremesa - Fruta/legurte/Doce	Sopa - Juliana Prato - Bacalhau com natas Vegetariano- Alho francês com natas Dieta - Bacalhau cozido com batatas e legumes  Sobremesa - Fruta/legurte/Doce	Sopa - Feijão branco com espinafres Prato - Stroganoff (tiritas de peito de frango estufadas, com coqueiros) e arroz branco Vegetariano- Rissois vegetarianos com arroz e legumes (bróculos) Dieta - Frango grelhado com arroz e legumes (bróculos)  Sobremesa - Fruta/legurte/Doce	Sopa - Creme de Ervilhas 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 (bróculos)  Sobremesa - Fruta/legurte/Doce	<b>FERIADO</b>
02a 06 abril	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/legurte/Doce	Sopa - Feijão com lombardo Prato - Filetes de pescada no forno com batata assada Vegetariano- Rancho vegetariano Dieta - Salmão grelhado com batata e legumes  Sobremesa - Fruta/legurte/Doce	Sopa - Espinafres Prato - Lasanha de carne Vegetariano- Lasanha de espinafres Dieta - Carne estufada simples c/ legumes (couve bruxelas)  Sobremesa - Fruta/legurte/Doce	Sopa - Vegetais Prato - Pastéis de Bacalhau c/ arroz de Tomate Vegetariano- tortilha vegetariana c/ salada Dieta - Solha no forno com batatas e legumes  Sobremesa - Fruta/legurte/Doce	Sopa - Creme de legumes 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/legurte/Doce
09 a 13	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/legurte/Doce	Sopa - Vegetais Prato - Empadão de arroz c/ atum corado no forno Vegetariano- Empadão de arroz C/soja e ervilhas corado no forno Dieta- Pescada no forno simples com batatas e legumes  Sobremesa - Fruta/legurte/Doce	Sopa - Couve flor Prato - Grelhada mista com arroz, feijão preto e batata frita Vegetariano- Alho francês à brás Dieta - Hamburger grelhado com arroz e legumes  Sobremesa - Fruta/legurte/Doce	Sopa - Grelas Prato - Saladinha de pescada com ovo cozido Vegetariano- Rissois vegetarianos com arroz de tomate Dieta- Abrotea estufada simples c/ Legumes  Sobremesa - Fruta/legurte/Doce	Sopa - Alho francês Prato - Almondegas estufadas com massa laços Vegetariano- quiche espinafres, cenoura e coqueiros Dieta - Febras grelhadas com massa laços e legumes  Sobremesa - Fruta/legurte/Doce

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos