



# COLÉGIO LAURA VICUNHA & E.M.A.



|               | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA  |
|---------------|---|--|---|--|--|
| 12/11 a 16/11 | Sopa - Creme de cenoura com massinhas<br>Prato - Almofadinhas de carne com arroz de cenoura<br>Vegetariano- Arroz de lentilhas e cogumelos c/ ovo escalfado<br>Dieta - Frango corado com arroz de cenoura<br>Sobremesa - Fruta                      | Sopa - Espinafres<br>Prato - Bolonhesa de atum<br>Vegetariano- Bolonhesa de soja<br>Dieta - Pescada no forno com legumes<br>Sobremesa - Iogurte - fruta  | Sopa - Canja<br>Prato - Frango assado com batata frita<br>Vegetariano- Hamburguer de couve flor com esparregado<br>Dieta-Costoletas grelhadas com esparregado<br>Sobremesa - Fruta  | Sopa - Grão com hortaliça<br>Prato - Lombo de pescada no forno c/ arroz de tomate , salada<br>Vegetariano- Tortilha de mistura chinesa c/ salada<br>Dieta- Peixe cozido com batatas e legumes<br>Sobremesa - GELADO -Fruta | Sopa - Minestrone<br>Prato - Pizza com salada<br>Vegetariano- Pizza de cogumelos com salada<br>Dieta- Espetadas de peru grelhadas c/ arroz e salada<br>Sobremesa - Fruta   |
| 19/11 a 23/11 | Sopa - Creme de legumes<br>Prato - Ovos mexidos com salsichas e arroz branco e salada<br>Vegetariano- Ovos mexidos c/ cogumelos e arroz branco e salada<br>Dieta- Carne assada ao natural c/ arroz branco e salada<br>Sobremesa - Fruta             | Sopa - Vegetais<br>Prato - Massinha de peixe com delicias do mar<br>Vegetariano- Estufado de grão c/ legumes variados<br>Dieta - Red-fish à espanhola com legumes<br>Sobremesa - GELATINA MORANGO- Fruta | Sopa - Canja<br>Prato- Frango guisado c/ esparguete<br>Vegetariano- hamburguer de espinafres com esparguete e salada<br>Dieta- Bife de frango grelhado com esparguete e salada<br>Sobremesa - Fruta   | Sopa - Macedónia<br>Prato - Tesourinhos com arroz alegre<br>Vegetariano- tortilha bróculos... ,com salada<br>Dieta - Perca no forno com legumes<br>Sobremesa - Fruta   | Sopa - Creme de ervilhas<br>Prato-Arroz à valenciana (frango,salchicha,fiambre,calamares)<br>Vegetariano- Cogumelos estufados com Ratatouille e arroz<br>Dieta- Carne de vaca estufada com arroz e salada<br>Sobremesa - Fruta |
| 26/11 a 30/11 | Sopa - Vegetais<br>Prato - Esparguete à Bolonhesa<br>Vegetariano- Esparguete c/ legumes salteados(bróculos, cogumelos,cenoura...)<br>Dieta - Bife de peru com esparguete<br>Sobremesa - Fruta   | Sopa - Juliana<br>Prato - Bacalhau à brás<br>Vegetariano-Alho francês à brás<br>Dieta - Bacalhau cozido com batatas e legumes<br>Sobremesa - Fruta   | Sopa - Canja<br>Prato - Strogonoff (tirinhas de peito de frango estufadas, com cogumelos) e arroz branco<br>Vegetariano- Rissois vegetarianos com arroz e legumes (bróculos)<br>Dieta - Frango grelhado com arroz e legumes (bróculos)<br>Sobremesa - Fruta | Sopa - Feijão branco com espinafres<br>Prato - Salada de Atum, com grão,cenoura e ovo cozido<br>Vegetariano-Salada de grão com legumes e ovo cozido<br>Dieta - Pescada no forno com legumes<br>Sobremesa - GELADO - Fruta  | Sopa - Caldo verde<br>Prato - Lombo assado c/ arroz e salada<br>Vegetariano- quiche espinafres, cenoura e cogumelos c/ salada<br>Dieta - Hamburguer de aves grelhado c/ arroz e salada<br>Sobremesa - Fruta                    |
| 03/12 a 07/12 | Sopa - Vegetais<br>Prato - Bitoque (bife peru, arroz, batatas fritas, ovo mexido), salada<br>Vegetariano- hamburguer de couve flor com arroz, batatas fritas, ovo mexido e salada<br>Dieta- Bife grelhado com arroz e legumes<br>Sobremesa - Fruta  | Sopa - Creme de legumes<br>Prato - Rissóis de peixe c/ arroz de feijão e salada<br>Vegetariano- Rancho vegetariano<br>Dieta - Peixe grelhado com legumes<br>Sobremesa - MOUSSE CHOCOLATE / Fruta         | Sopa - Espinafres<br>Prato - Lasanha de carne<br>Vegetariano- Lasanha de legumes<br>Dieta - Carne estufada simples c/ legumes (couve bruxelas)<br>Sobremesa - Fruta   | Sopa - creme cenoura<br>Prato - Pastéis de Bacalhau c/ arroz de Tomate<br>Vegetariano- Rissois vegetarianos com arroz de tomate<br>Dieta - Solha no forno com legumes<br>Sobremesa - Fruta                                 | Sopa - Canja<br>Prato- Panados de frango no forno com esparguete e salada<br>Vegetariano- Arroz de ervilhas c/ ovo escalfado<br>Dieta - Cozido simples<br>Sobremesa - Fruta  |
| 10/12 a 14/12 | Sopa - Feijão verde<br>Prato - Carne porco Alentejana c/ batata frita Cubos e salada<br>Vegetariano- Esparguete com cogumelos com leques (couve bruxelas/ bróculos)<br>Dieta - Bife de frango grelhado com esparguete e salada<br>Sobremesa - Fruta | Sopa - Couve flor<br>Prato - Tesourinhos c/ arroz tomate e salada<br>Vegetariano- Crepes vegetarianos c/ arroz de tomate e salada<br>Dieta- Pescada no forno simples com legumes<br>Sobremesa - Fruta    | Sopa - Canja<br>Prato - Grelhada mista com arroz, feijão preto e batata frita<br>Vegetariano- Alho francês com natas<br>Dieta - Hamburguer grelhado com arroz e leques<br>Sobremesa - Fruta   | Sopa - Grelós<br>Prato - Saladinha de pescada com ovo cozido<br>Vegetariano- tortilha espinafres com salada<br>Dieta- Abrotea estufada simples c/ Legumes<br>Sobremesa - IOGURTE SÓLIDO                                    | Sopa - Alho francês<br>Prato - Peru estufado com massa laços<br>Vegetariano- quiche bróculos, cenoura e cogumelos<br>Dieta - Febras grelhadas com massa laços e leques<br>Sobremesa - Fruta                                    |

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos