



COLÉGIO LAURA VICUNHA & E.M.A.



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
08/10 A 12/10	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	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 assada Vegetariano- Hamburguer de couve flor com esparregado Dieta-Costoletas grelhadas com esparregado Sobremesa - Fruta	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 - GELADO (fruta)	Sopa - Minestrone Prato - Pizza com salada Vegetariano- Pizza de cogumelos com salada Dieta- Espetadas de peru grelhadas c/ salada Sobremesa - Fruta
15/10 A 19/10	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	Sopa - Vegetais Prato - Massinha de peixe com delicias do mar Vegetariano- Estufado de grão c/ legumes variados Dieta - Red-fish à espanhola com legumes Sobremesa - GELADINA (fruta)	Sopa - Macedónia Prato- Bife de frango com massa laços Vegetariano- hamburguer de espinafres com massa laços e legumes Dieta- Bife de frango grelhado com massa laços Sobremesa - Fruta	Sopa - Macedónia Prato - Tesourinhos com arroz alegre Vegetariano- tortilha vegetariana com salada Dieta - Perca no forno com legumes Sobremesa - IOGURTE (fruta)	Sopa - Creme de ervilhas Prato-Arroz à valenciana (frango,salcicha,fiambre,calamares) Vegetariano- Cogumelos estufados com Ratatouille e arroz Dieta- Carne de vaca estufada com arroz Sobremesa - Fruta
22/10 A 26/10	Sopa - Vegetais Prato - Esparguete à Bolonhesa Vegetariano- Esparguete c/ legumes salteados(bróculos, cogumelos, cenoura...) Dieta - Bife de peru com esparguete Sobremesa - Fruta	Sopa - Juliana Prato - Bacalhau com natas Vegetariano-Alho francês com natas Dieta - Bacalhau cozido com batatas e legumes Sobremesa - GELADO (fruta)	Sopa - Feijão branco com espinafres Prato - Stroganoff (tiritinhas 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	Sopa - Canja 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 - MOUSSE CHOCOLATE (fruta)	Sopa - Caldo verde Prato - Perna de peru assada com ervas aromáticas e massa fusilli Vegetariano- quiche espinafres, cenoura e cogumelos Dieta - Hamburguer de aves grelhado com massa fusilli e legumes Sobremesa - Fruta
29/10 A 02/11	Sopa - Vegetais Prato- Bitoque peru (arroz, batatas fritas, <u>ovo mexido</u>), salada Vegetariano- hamburguer de couve flor com arroz, batatas fritas, ovo mexido e salada Dieta- Bife peru grelhado com arroz e legumes Sobremesa - Fruta	Sopa - Feijão com lombardo Prato - Filetes de pescada no forno com batata assada Vegetariano- Rancho vegetariano Dieta - Peixe <u>grelhado</u> com legumes Sobremesa - GELADINA (Fruta)	Sopa - Espinafres Prato - Lasanha de carne Vegetariano- Lasanha de espinafres Dieta - Carne estufada simples c/ legumes (couve bruxelas) Sobremesa - Fruta	FERIADO	
05/11 A 09/11	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	Sopa - Canja Prato -Empadão de arroz c/ atum corado no forno Vegetariano- Empadão de arroz C/soja e espinafres corado no forno Dieta- Pescada no forno simples com legumes Sobremesa - IOGURTE (Fruta)	Sopa - Couve flor Prato - Grelhada mista com arroz, feijão preto e batata frita Vegetariano- Alho francês à brás Dieta - Hamburguer grelhado com arroz e legumes Sobremesa - Fruta	Sopa - Grelós Prato - Saladinha de pescada com ovo cozido Vegetariano- Rissois vegetarianos com arroz de tomate Dieta- Abrotea estufada simples c/ Legumes Sobremesa - PUDIM (Fruta)	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