



COLÉGIO LAURA VICUNHA & E.M.A.



maio / junho	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
21 a 25	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 - Espinafres Prato - Bolonhesa de atum Vegetariano- Bolonhesa de soja Dieta - Pescada no forno com batata cozida e legumes Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce	Sopa - Canja Prato - Frango assado com batata assada Vegetariano- Hamburger de couve flor com esparregado Dieta-Costoletas grelhadas com esparregado Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce	Sopa - Grão com hortaliça 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 - Minestrone Prato - Pizza com salada Vegetariano- Pizza de cogumelos com salada Dieta- Espetadas de peru grelhadas c/ salada Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce
28 maio a 01 junho	Sopa - Creme de legumes Prato - Ovos mexidos com salsichas e arroz branco e salada Vegetariano- Ovos mexidos/ soja <u>Qu</u> c/ salsichas de Soja , arroz branco e salada Dieta- Carne assada ao natural c/ arroz branco e salada Sobremesa - Fruta/iogurte/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/iogurte/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/iogurte/Doce	FERIADO	
04 a 08	Sopa - Vegetais Prato - Esparguete à Bolonhesa Vegetariano- Esparguete c/ legumes salteados(brócolos, cogumelos, cenoura...) 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- Rissois vegetarianos com arroz e legumes (brócolos) Dieta - Frango grelhado com arroz e legumes (brócolos) Sobremesa - Fruta/iogurte/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 Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce	Sopa - Caldo verde Prato - Perna de peru assada com ervas aromáticas e massa fusilli Vegetariano- quiche espinafres, cenoura e cogumelos Dieta - Hamburger de aves grelhado com massa fusilli e legumes Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce
11 a 15	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 - Salmão 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 - Pastéis de Bacalhau c/ arroz de Tomate Vegetariano- tortilha vegetariana c/ salada Dieta - Solha no forno com batatas e legumes Sobremesa - Fruta/iogurte/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/iogurte/Doce
18 a 22	Sopa - Feijão verde Prato - Almondégas estufadas com esparguete Vegetariano- Esparguete com cogumelos e legumes (couve bruxelas/ brócolos) Dieta - Bife de frango grelhado com esparguete e salada Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce	Sopa - Vegetais 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 batatas e legumes Sobremesa - Fruta/iogurte/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/iogurte/Doce	Sopa - Grelós Prato - Saladinha de pescada com ovo cozido Vegetariano- Rissois vegetarianos com arroz de tomate Dieta- Abroteia estufada simples c/ Legumes Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce	Sopa - Alho francês Prato - Peru estufado com massa laços Vegetariano- quiche brócolos, cenoura e cogumelos Dieta - Febras grelhadas com massa laços e legumes Sobremesa - Fruta/iogurte/Doce

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

