



# COLÉGIO LAURA VICUNHA

# & E.M.A.



fev. / março	SEGUNDA-FEIRA	kcal	TERÇA-FEIRA	kcal	QUARTA-FEIRA	kcal	QUINTA-FEIRA	kcal	SEXTA-FEIRA	kcal
<b>24 de fevereiro a 28 de fevereiro</b>	Sopa - Creme de cenoura com massinhas	182	<b>CARNAVAL</b>	95	Sopa - Canja/Legumes	196/105	Sopa - Creme de legumes	226	Sopa - Grão com hortaliça	105
	Prato - Almofadinhas de carne com arroz de cenoura	855		879	Prato - Saladinha de Bacalhau com ovo cozido	801	Prato - Pizza com salada	866	Prato - Filetes dourados c/ arroz de tomate e salada	884
	Vegetariano- Arroz de lentilhas e cogumelos c/ovo escalfado	705		547	Vegetariano - Hambúrguer de couve flor com arroz e salada	631	Vegetariano - Pizza de cogumelos com salada	448	Vegetariano- Tortilha de vegetais com salada	637
	Dieta - Frango corado com arroz de cenoura	576		661	Dieta- Bacalhau cozido c/ Legumes	786	Dieta- Frango corado no forno c/ arroz e salada	355	Dieta - Peixe cozido com batatas e legumes	650
	Sobremesa - Fruta	66		66	Sobremesa - Fruta	66	Sobremesa - Fruta	296/66	Sobremesa - GELADO -Fruta	66
<b>02 de março a 06 de março</b>	Sopa - Creme de legumes	105	Sopa - Vegetais	106	Sopa - Canja/Legumes	196/105	Sopa - Creme de ervilhas	95	Sopa - Espinafres	108
	Prato - Ovos mexidos com salsichas e arroz branco e salada	642	Prato - Massinha de peixe com delicias do mar	627	Prato - Frango guisado c/ esparguete	656	Prato - Arroz à Valenciana (frango, salsicha, fiambre, calamares)	487	Prato - Tesourinhos com arroz alegre	850
	Vegetariano - Ovos mexidos c/ cogumelos e arroz branco e salada	612	Vegetariano - Estufado de grão c/legumes variados	523	Vegetariano - Rissois vegetarianos com esparguete e salada	645	Vegetariano - Arroz de lentilhas e cogumelos com ovo escalfado	735	Vegetariano - Hambúrguer de espinafres com arroz e salada	705
	Dieta - Carne assada ao natural c/ arroz branco e salada	721	Dieta - Red-fish à Espanhola com legumes	596	Dieta - Hambúrguer de aves grelhado com esparguete e salada	461	Dieta - Carne de vaca estufada com arroz e salada	421	Dieta - Solha no forno ao natural com legumes	745
	Sobremesa - Fruta	66	Sobremesa - GELATINA- Fruta	110/66	Sobremesa - Fruta	66	Sobremesa - Fruta	66	Sobremesa - Fruta	66
<b>09 de março a 13 de março</b>	Sopa - Vegetais	106	Sopa - Juliana	101	Sopa - Canja/Legumes	196/105	Sopa - Caldo verde	165	Sopa - Feijão branco com espinafres	94
	Prato - Esparguete à Bolonhesa	787	Prato - Bacalhau à Brás	802	Prato - Stroganoff (tirinhas de frango, com cogumelos) e arroz branco	842	Prato - Lombo assado c/ arroz e salada	1038	Prato - Pastéis de bacalhau c/ arroz de tomate	524
	Vegetariano- Esparguete c/ legumes salteados (brócolos, cogumelos, cenoura)	461	Vegetariano - Alho francês à Brás	814	Vegetariano - Hamburguer de espinafres com arroz e salada	552	Vegetariano- Quiche de espinafres, cenoura e cogumelos c/salada	859	Vegetariano- Rancho Vegetariano	397
	Dieta - Perna de peru assada ao natural com esparguete	692	Dieta - Bacalhau cozido com batatas e legumes	758	Dieta - Frango grelhado com arroz e legumes (brócolos)	371	Dieta - Hambúrguer de aves grelhado c/ arroz e salada	566	Dieta - Abrótea no forno com batata e legumes	543
	Sobremesa - Fruta	66	Sobremesa - Fruta	66	Sobremesa - Fruta	66	Sobremesa - Fruta	296/66	Sobremesa - GELADO -Fruta	66
<b>16 de março a 20 de março</b>	Sopa - Vegetais	106	Sopa - Creme de legumes	105	Sopa - Espinafres	95	Sopa - Canja/Legumes	106	Sopa - Creme de cenoura	196/105
	Prato - Bitoque (arroz, batatas fritas, ovo mexido) e salada	1012	Prato - Rissois de peixe c/arroz de feijão e salada	712	Prato - Lasanha de carne	890	Prato- Panados de frango no forno com esparguete e salada	788	Prato - Salada de atum, com grão, cenoura e ovo cozido	638
	Vegetariano - Hamburguer de couve flor com arroz, batatas fritas, ovo mexido e salada	864	Vegetariano- Tortilha de vegetais com salada	448	Vegetariano- Lasanha de legumes	729	Vegetariano- Arroz de ervilhas c/ ovo escalfado	555	Vegetariano-Salada de grão com legumes e ovo cozido	564
	Dieta- Bife grelhado com arroz e legumes	414	Dieta - Peixe grelhado com legumes	674	Dieta - Carne estufada simples c/ legumes (couve bruxelas)	600	Dieta - Cozido simples	401	Dieta - Pescada no forno com legumes	785
	Sobremesa - Fruta	66	Sobremesa - MOUSSE chocolate - Fruta	223/66	Sobremesa - Fruta	66	Sobremesa - Fruta	66	Sobremesa - Fruta	66
<b>23 de março a 27 de março</b>	Sopa - Feijão verde	106	Sopa - Couve flor	93	Sopa - Canja/Vegetais	196/106	Sopa - Alho francês	96	Sopa - Grelhos	95
	Prato - Carne porco à Alentejana e salada	758	Prato - Tesourinhos c/ arroz tomate e salada	810	Prato - Grelhada mista com arroz, feijão preto e batata frita	1087	Prato - Peru estufado com massa laços	458	Prato - Saladinha de pescada com ovo cozido	619
	Vegetariano- Esparguete com cogumelos com legumes (couve bruxelas/ brócolos)	336	Vegetariano - Crepes vegetarianos c/ arroz de tomate e salada	545	Vegetariano- Alho francês com natas	766	Vegetariano - Quiche de brócolos, cenoura e cogumelos	448	Vegetariano - Tortilha de espinafres com salada	401
	Dieta - Bife de frango grelhado com esparguete e salada	344	Dieta - Pescada no forno simples com legumes	566	Dieta - Hambúrguer grelhado com arroz e legumes	472	Dieta - Febras grelhadas com massa laços e legumes	593	Dieta- Abrótea estufada simples c/ Legumes	495
	Sobremesa - Fruta	66	Sobremesa - Fruta	66	Sobremesa - Fruta	66	Sobremesa - Fruta	89/66	Sobremesa - IOGURTE SÓLIDO - Fruta	66

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Díóxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.  
Nota: Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevisíveis.