



# COLÉGIO LAURA VICUNHA & E.M.A.



abril / maio	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01 A 05	Sopa - Creme de cenoura com massinhas Prato - Almofadinhas de carne com arroz de cenoura Vegetariano- Arroz de lentilhas e cogumelos 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 / sopa(veg.) Prato - Frango assado com batata frita Vegetariano- Hamburguer de couve flor com esparregado Dieta-Costeletas grelhadas com esparregado Sobremesa - Fruta	Sopa - Minestrone Prato - Pizza com salada Vegetariano- Pizza de cogumelos com salada Dieta- Espetadas de peru grelhadas c/ arroz e salada Sobremesa - Fruta	Sopa - Grão com hortaliça Prato - Lombos de pescada no forno c/ arroz de tomate , salada Vegetariano- Tortilha de mistura chinesa c/ salada Dieta- Peixe cozido com batatas e legumes Sobremesa - GELADO -Fruta
08 A 12	Sopa - Creme de legumes Prato - Ovos mexidos com salsichas e arroz branco e salada Vegetariano- Ovos mexidos c/ cogumelos e 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 - GELATINA MORANGO- Fruta	Sopa - Canja / sopa(veg.) Prato- Frango guisado c/ esparguete Vegetariano- hamburguer de espinafres com esparguete e salada Dieta- Bife de frango grelhado com esparguete e salada Sobremesa - Fruta	Sopa - Creme de ervilhas Prato-Arroz à valenciana (frango,salsicha,fiambre,calamares) Vegetariano- Cogumelos estufados com Rataouille e arroz Dieta- Carne de vaca estufada com arroz e salada Sobremesa - Fruta	Sopa - Macedónia Prato - Tesourinhos com arroz alegre Vegetariano- tortilha bróculos... ,com salada Dieta - Perca no forno com legumes Sobremesa - Fruta
15 A 19	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 á brás Vegetariano-Alho francês á brás Dieta - Bacalhau cozido com batatas e legumes Sobremesa - Fruta	Sopa - Canja / sopa(veg.) Prato - Strogonoff (tírinhas de peito de frango estufadas, com cogumelos) e arroz branco Vegetariano- Rissóis vegetarianos com arroz e legumes (bróculos) Dieta - Frango grelhado com arroz e legumes (bróculos) Sobremesa - Fruta	<b>FECHADO</b>	<b>FERIADO</b>
22 A 26	<b>FECHADO</b>	Sopa - Creme de legumes Prato - Rissóis de peixe c/ arroz de feijão e salada Vegetariano- Rancho vegetariano Dieta - Peixe <u>grelhado</u> com legumes Sobremesa - MOUSSE CHOCOLATE / Fruta	Sopa - Espinafres Prato - Lasanha de carne Vegetariano- Lasanha de legumes Dieta - Carne estufada simples c/ legumes (couve bruxelas) Sobremesa - Fruta	<b>FERIADO</b>	Sopa - Canja / sopa(veg.) Prato- Panados de frango no forno com esparguete e salada Vegetariano- Arroz de ervilhas c/ ovo escalfado Dieta - Cozido simples Sobremesa - Fruta
29 abril a maio 3	Sopa - Feijão verde Prato - Carne porco Alentejana c/ batata frita Cubos e salada Vegetariano- Esparguete com cogumelos com legumes (couve bruxelas/ bróculos) Dieta - Bife de frango grelhado com esparguete e salada Sobremesa - Fruta	Sopa - Couve flor Prato - Tesourinhos c/ arroz tomate e salada Vegetariano- Crepes vegetarianos c/ arroz de tomate e salada Dieta- Pescada no forno simples com legumes Sobremesa - Fruta	<b>FERIADO</b>	Sopa - Grelós Prato - Saladinha de pescada com ovo cozido Vegetariano- tortilha espinafres com salada Dieta- Abrotea estufada simples c/ Legumes Sobremesa - IOGURTE SÓLIDO	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