



# COLÉGIO LAURA VICUNHA & E.M.A.



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>03 set a 07 set</b>	Sopa -  Prato -  Vegetariano-  Dieta -  Sobremesa - Fruta	Sopa -  Prato - QUICHE  Vegetariano-  Dieta -  Sobremesa -	Sopa - Canja  Prato - Frango assado com batata assada  Vegetariano- Hamburger 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 - IOGURTE / (fruta)	<b>FERIADO</b>
<b>10 set a 14 set</b>	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- Massinha com grão c/ cogumelos  Dieta - Red-fish à espanhola com legumes  Sobremesa - GELATINA / (fruta)	Sopa - Macedónia  Prato- Bife de frango com massa laços  Vegetariano- hamburger de espinafres com massa laços e legumes  Dieta- Bife de frango grelhado com massa laços  Sobremesa - Salada de frutas	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,salchicha,fiambre,calamares)  Vegetariano- Cogumelos estufados com Ratatouille e arroz  Dieta- Carne de vaca estufada com arroz  Sobremesa - Fruta
<b>17 set a 21 set</b>	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 - IOGURTE / (fruta)	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 (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 - PUDIM / (fruta)	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
<b>24 set a 28 set</b>	Sopa - Vegetais  Prato- Bitoque (arroz, batatas fritas, <u>ovo mexido</u> ), salada  Vegetariano- hamburger de couve flor com arroz, batatas fritas, ovo mexido e salada  Dieta- Bife 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 grelhado com legumes  Sobremesa - MOUSSE CHOCOLATE / (fruta)	Sopa - Espinafres  Prato - Lasanha de carne  Vegetariano- Lasanha de espinafres  Dieta - Carne estufada simples c/ legumes (couve bruxelas)  Sobremesa - Salada de frutas	Sopa - Vegetais  Prato - Pastéis de Bacalhau c/ arroz de Tomate  Vegetariano- tortilha vegetariana c/ salada  Dieta - Solha no forno com legumes  Sobremesa - IOGURTE / (fruta)	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
<b>01 out a 05 out</b>	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 á brás  Dieta - Hamburger 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 - LEITE CREME / (fruta)	<b>FERIADO</b>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos