

ementa 2nd quarter

Segunda		
04/nov	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros
	Principal	Hamburguer de Vitela
	Secundário	Penne c/ Strogonoff de Salmão
	Vegetariano	Fuzilli à Checa
	Guarnição	Massa Integral
	Legumes	Mistura Leguminosas Cozida
	Sobremesa	Fruta à Peça

Terça		
05/nov	Sopa	Canja de Galinha
	Principal	Douradinhos
	Secundário	Bifes de Peru com Natas
	Vegetariano	Hamburguer Vegetariano
	Guarnição	Arroz de Cenoura
	Legumes	Legumes Romanos
	Sobremesa	Fruta à Peça

Quarta		
06/nov	Sopa	Sopa de Feijão Vermelho
	Principal	Arroz de Pato
	Secundário	Pataniscas de Bacalhau
	Vegetariano	Salada de Quinoa c/ Abóbora Assada
	Guarnição	Arroz de Ervilhas
	Legumes	Couve Flor Cozida
	Sobremesa	Fruta à Peça

Quinta		
07/nov	Sopa	HALF DAY
	Principal	
	Secundário	
	Vegetariano	
	Guarnição	
	Legumes	
	Sobremesa	

Sexta		
08/nov	Sopa	Sopa de Curgete
	Principal	Frango Guisado
	Secundário	Lasanha de Peixe
	Vegetariano	Pad Thai
	Guarnição	Arroz Branco
	Legumes	Cenoura Assada
	Sobremesa	Mousse de Manga

Segunda		
11/nov	Sopa	Sopa de Espinafres
	Principal	Penne Frango Manj.
	Secundário	Pescada c/ Molho Italiano
	Vegetariano	Moussaka Vegetariana
	Guarnição	Batatas Cozida
	Legumes	Cenoura e Ervilhas
	Sobremesa	Fruta à Peça

Terça		
12/nov	Sopa	Sopa de Grão
	Principal	Douradinhos
	Secundário	Bife de Vaca
	Vegetariano	Tofu c/ Broa e Coentros
	Guarnição	Arroz de Tomate e Coentros
	Legumes	Puré de Espinafres
	Sobremesa	Fruta à Peça

Quarta		
13/nov	Sopa	Sopa de Abóbora
	Principal	Bolonhesa de Novilho
	Secundário	Bacalhau c/ Natas
	Vegetariano	Gnocchi c/ Cogumelos e Molho de Tomate
	Guarnição	Incluído
	Legumes	Legumes Gregos
	Sobremesa	Fruta à Peça

Quinta		
14/nov	Sopa	Sopa de Brócolos
	Principal	Massinha de Peixe
	Secundário	Pizza Camponesa
	Vegetariano	Caril de Grão com Abóbora
	Guarnição	Arroz Branco
	Legumes	Legumes Chineses Cozidos
	Sobremesa	Fruta à Peça

Sexta		
15/nov	Sopa	Sopa de Couve Flor e Coentros
	Principal	Lasanha de Frango
	Secundário	Fuzilli Bolonhesa Pescada
	Vegetariano	Mexican Bowl com Seitan
	Guarnição	Incluído
	Legumes	Puré de Cenoura
	Sobremesa	Fruta à Peça

Segunda		
18/nov	Sopa	Sopa de Feijão Verde
	Principal	Bolonhesa de Novilho
	Secundário	Tiras do Mar c/ Molho Cor de Rosa
	Vegetariano	Enchilhada Vegetariana
	Guarnição	Arroz Escuro
	Legumes	Ervilhas Estufadas
	Sobremesa	Fruta à Peça

Terça		
19/nov	Sopa	Sopa Legumes
	Principal	Hamburguer de Salmão
	Secundário	Carbonara
	Vegetariano	Almôndegas Vegetarianas
	Guarnição	Massa Integral
	Legumes	Brócolos
	Sobremesa	Mousse Banana Morango

Quarta		
20/nov	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros
	Principal	Rolo de Peru
	Secundário	Medalhões de Pescada
	Vegetariano	Aveia c/ Legumes Assados e Ovo
	Guarnição	Batatas Assadas
	Legumes	Curgete Assada
	Sobremesa	Fruta à Peça

Quinta		
21/nov	Sopa	Sopa de Feijão Branco
	Principal	Pizza de Atum e Ovo
	Secundário	Bife de Peru c/ Mostarda
	Vegetariano	Cassoulet Vegetariano
	Guarnição	Arroz Branco
	Legumes	Beterraba Cozida
	Sobremesa	Fruta à Peça

Sexta		
22/nov	Sopa	Sopa de Abóbora
	Principal	Picanha no Forno
	Secundário	Pescada com Salsa Verde
	Vegetariano	Lasanha de Espinafres e Requeijão
	Guarnição	Batatas Noisette
	Legumes	Abóbora Assada
	Sobremesa	Fruta à Peça

Segunda		
25/nov	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros
	Principal	Hamburguer de Vitela
	Secundário	Penne c/ Strogonoff de Salmão
	Vegetariano	Fuzilli à Checa
	Guarnição	Massa Integral
	Legumes	Mistura Leguminosas Cozida
	Sobremesa	Fruta à Peça

Terça		
26/nov	Sopa	Canja de Galinha
	Principal	Douradinhos
	Secundário	Bifes de Peru com Natas
	Vegetariano	Hamburguer Vegetariano
	Guarnição	Arroz de Cenoura
	Legumes	Legumes Romanos
	Sobremesa	Fruta à Peça

Quarta		
27/nov	Sopa	Sopa de Feijão Vermelho
	Principal	Arroz de Pato
	Secundário	Pataniscas de Bacalhau
	Vegetariano	Salada de Quinoa c/ Abóbora Assada
	Guarnição	Arroz de Ervilhas
	Legumes	Couve Flor Cozida
	Sobremesa	Fruta à Peça

Quinta		
28/nov	Sopa	THANKSGIVING HOLIDAYS
	Principal	
	Secundário	
	Vegetariano	
	Guarnição	
	Legumes	
	Sobremesa	

Sexta	
29/nov	Sopa
	Principal
	Secundário
	Vegetariano
	Guarnição
	Legumes
	Sobremesa

THANKSGIVING HOLIDAYS

Segunda		
02/dez	Sopa	Sopa de Espinafres
	Principal	Penne Frango Manj.
	Secundário	Pescada c/ Molho Italiano
	Vegetariano	Moussaka Vegetariana
	Guarnição	Batatas Cozida
	Legumes	Cenoura e Ervilhas
	Sobremesa	Fruta à Peça

Terça		
03/dez	Sopa	Sopa de Grão
	Principal	Douradinhos
	Secundário	Bife de Vaca
	Vegetariano	Tofu c/ Broa e Coentros
	Guarnição	Arroz de Tomate e Coentros
	Legumes	Puré de Espinafres
	Sobremesa	Fruta à Peça

Quarta		
04/dez	Sopa	Sopa de Abóbora
	Principal	Bolonhesa de Novilho
	Secundário	Bacalhau c/ Natas
	Vegetariano	Gnocchi c/ Cogumelos e Molho de Tomate
	Guarnição	Incluído
	Legumes	Legumes Gregos
	Sobremesa	Fruta à Peça

Quinta		
05/dez	Sopa	Sopa de Brócolos
	Principal	Massinha de Peixe
	Secundário	Pizza Camponesa
	Vegetariano	Caril de Grão com Abóbora
	Guarnição	Arroz Branco
	Legumes	Legumes Chineses Cozidos
	Sobremesa	Fruta à Peça

Sexta		
06/dez	Sopa	Sopa de Couve Flor e Coentros
	Principal	Lasanha de Frango
	Secundário	Fuzilli Bolonhesa Pescada
	Vegetariano	Mexican Bowl com Seitan
	Guarnição	Incluído
	Legumes	Puré de Cenoura
	Sobremesa	Fruta à Peça

Segunda		
09/dez	Sopa	Sopa de Feijão Verde
	Principal	Bolonhesa de Novilho
	Secundário	Tiras do Mar c/ Molho Cor de Rosa
	Vegetariano	Enchilhada Vegetariana
	Guarnição	Arroz Escuro
	Legumes	Ervilhas Estufadas
	Sobremesa	Fruta à Peça

Terça		
10/dez	Sopa	Sopa Legumes
	Principal	Hamburguer de Salmão
	Secundário	Carbonara
	Vegetariano	Almôndegas Vegetarianas
	Guarnição	Massa Integral
	Legumes	Brócolos
	Sobremesa	Mousse Banana Morango

Quarta		
11/dez	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros
	Principal	Rolo de Peru
	Secundário	Medalhões de Pescada
	Vegetariano	Aveia c/ Legumes Assados e Ovo
	Guarnição	Batatas Assadas
	Legumes	Curgete Assada
	Sobremesa	Fruta à Peça

Quinta		
12/dez	Sopa	Sopa de Feijão Branco
	Principal	Pizza de Atum e Ovo
	Secundário	Bife de Peru c/ Mostarda
	Vegetariano	Cassoulet Vegetariano
	Guarnição	Arroz Branco
	Legumes	Beterraba Cozida
	Sobremesa	Fruta à Peça

Sexta		
13/dez	Sopa	Sopa de Abóbora
	Principal	Picanha no Forno
	Secundário	Pescada com Salsa Verde
	Vegetariano	Lasanha de Espinafres e Requeijão
	Guarnição	Batatas Noisette
	Legumes	Abóbora Assada
	Sobremesa	Fruta à Peça

Segunda		
16/dez	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros
	Principal	Hamburguer de Vitela
	Secundário	Penne c/ Strogonoff de Salmão
	Vegetariano	Fuzilli à Checa
	Guarnição	Massa Integral
	Legumes	Mistura Leguminosas Cozida
	Sobremesa	Fruta à Peça

Terça		
17/dez	Sopa	Canja de Galinha
	Principal	Douradinhos
	Secundário	Bifes de Peru com Natas
	Vegetariano	Hamburguer Vegetariano
	Guarnição	Arroz de Cenoura
	Legumes	Legumes Romanos
	Sobremesa	Fruta à Peça

Quarta		
18/dez	Sopa	Sopa de Feijão Vermelho
	Principal	Arroz de Pato
	Secundário	Pataniscas de Bacalhau
	Vegetariano	Salada de Quinoa c/ Abóbora Assada
	Guarnição	Arroz de Ervilhas
	Legumes	Couve Flor Cozida
	Sobremesa	Fruta à Peça

Quinta		
19/dez	Sopa	Sopa de Agrião
	Principal	Arroz de Atum
	Secundário	Borrego Estufado
	Vegetariano	Pizza Margarita
	Guarnição	Batatas Assada
	Legumes	Feijão Verde Cozido
	Sobremesa	Fruta à Peça

Sexta		
20/dez	Sopa	HALF DAY
	Principal	
	Secundário	
	Vegetariano	
	Guarnição	
	Legumes	
	Sobremesa	

Segunda		
06/jan	Sopa	Sopa de Espinafres
	Principal	Penne Frango Manj.
	Secundário	Pescada c/ Molho Italiano
	Vegetariano	Moussaka Vegetariana
	Guarnição	Batatas Cozida
	Legumes	Cenoura e Ervilhas
	Sobremesa	Fruta à Peça

Terça		
07/jan	Sopa	Sopa de Grão
	Principal	Douradinhos
	Secundário	Bife de Vaca
	Vegetariano	Tofu c/ Broa e Coentros
	Guarnição	Arroz de Tomate e Coentros
	Legumes	Puré de Espinafres
	Sobremesa	Fruta à Peça

Quarta		
08/jan	Sopa	Sopa de Abóbora
	Principal	Bolonhesa de Novilho
	Secundário	Bacalhau c/ Natas
	Vegetariano	Gnocchi c/ Cogumelos e Molho de Tomate
	Guarnição	Incluído
	Legumes	Legumes Gregos
	Sobremesa	Fruta à Peça

Quinta		
09/jan	Sopa	Sopa de Brócolos
	Principal	Massinha de Peixe
	Secundário	Pizza Camponesa
	Vegetariano	Caril de Grão com Abóbora
	Guarnição	Arroz Branco
	Legumes	Legumes Chineses Cozidos
	Sobremesa	Fruta à Peça

Sexta		
10/jan	Sopa	Sopa de Couve Flor e Coentros
	Principal	Lasanha de Frango
	Secundário	Fuzilli Bolonhesa Pescada
	Vegetariano	Mexican Bowl com Seitan
	Guarnição	Incluído
	Legumes	Puré de Cenoura
	Sobremesa	Fruta à Peça

Segunda		
13/jan	Sopa	Sopa de Feijão Verde
	Principal	Bolonhesa de Novilho
	Secundário	Tiras do Mar c/ Molho Cor de Rosa
	Vegetariano	Enchilhada Vegetariana
	Guarnição	Arroz Escuro
	Legumes	Ervilhas Estufadas
	Sobremesa	Fruta à Peça

Terça		
14/jan	Sopa	Sopa Legumes
	Principal	Hamburguer de Salmão
	Secundário	Carbonara
	Vegetariano	Almôndegas Vegetarianas
	Guarnição	Massa Integral
	Legumes	Brócolos
	Sobremesa	Mousse Banana Morango

Quarta		
15/jan	Sopa	HALF DAY
	Principal	
	Secundário	
	Vegetariano	
	Guarnição	
	Legumes	
	Sobremesa	

Quinta		
16/jan	Sopa	Sopa de Feijão Branco
	Principal	Pizza de Atum e Ovo
	Secundário	Bife de Peru c/ Mostarda
	Vegetariano	Cassoulet Vegetariano
	Guarnição	Arroz Branco
	Legumes	Beterraba Cozida
	Sobremesa	Fruta à Peça

Sexta		
17/jan	Sopa	Sopa de Abóbora
	Principal	Picanha no Forno
	Secundário	Pescada com Salsa Verde
	Vegetariano	Lasanha de Espinafres e Requeijão
	Guarnição	Batatas Noisette
	Legumes	Abóbora Assada
	Sobremesa	Fruta à Peça

Segunda		
20/jan	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros
	Principal	Hamburguer de Vitela
	Secundário	Penne c/ Strogonoff de Salmão
	Vegetariano	Fuzilli à Checa
	Guarnição	Massa Integral
	Legumes	Mistura Leguminosas Cozida
	Sobremesa	Fruta à Peça

Terça		
21/jan	Sopa	Canja de Galinha
	Principal	Douradinhos
	Secundário	Bifes de Peru com Natas
	Vegetariano	Hamburguer Vegetariano
	Guarnição	Arroz de Cenoura
	Legumes	Legumes Romanos
	Sobremesa	Fruta à Peça

Quarta		
22/jan	Sopa	Sopa de Feijão Vermelho
	Principal	Arroz de Pato
	Secundário	Pataniscas de Bacalhau
	Vegetariano	Salada de Quinoa c/ Abóbora Assada
	Guarnição	Arroz de Ervilhas
	Legumes	Couve Flor Cozida
	Sobremesa	Fruta à Peça

Quinta		
23/jan	Sopa	Sopa de Agrião
	Principal	Arroz de Atum
	Secundário	Borrego Estufado
	Vegetariano	Pizza Margarita
	Guarnição	Batatas Assada
	Legumes	Feijão Verde Cozido
	Sobremesa	Fruta à Peça

Sexta		
24/jan	Sopa	Sopa de Curgete
	Principal	Frango Guisado
	Secundário	Sushi
	Vegetariano	Pad Thai
	Guarnição	Arroz Branco
	Legumes	Cenoura Assada
	Sobremesa	Mousse de Manga