



ementa elementary - 3rd quarter

Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta						
27/jan	Sopa	Sopa de Espinafres	28/jan	Sopa	Sopa de Grão	29/jan	Sopa	Sopa de Abóbora	30/jan	Sopa	Sopa de Brócolos	31/jan	Sopa	Sopa de Couve Flor e Coentros
	Principal	Penne Frango (SEM manjeriç�o)		Principal	Douradinhos		Principal	Bolonhesa de Novilho		Principal	Massinha de Peixe		Principal	Lasanha de Frango
	Guarni��o	Incl��ido		Guarni��o	Arroz de Tomate		Guarni��o	Incl��ido		Guarni��o	Incl��ido		Guarni��o	Incl��ido
	Legumes	Cenoura e Ervilhas		Legumes	Pur�� de Espinafres		Legumes	Legumes Gregos		Legumes	Legumes Chineses Cozidos		Legumes	Pur�� de Cenoura
	Sobremesa	Fruta �� Pe��a		Sobremesa	Fruta �� Pe��a		Sobremesa	Fruta �� Pe��a		Sobremesa	Fruta �� Pe��a		Sobremesa	Fruta �� Pe��a
Segunda		Ter��a		Quarta		Quinta		Sexta						
03/fev	Sopa	Sopa de Feij��o Verde	04/fev	Sopa	Sopa Legumes	05/fev	Sopa	HALF DAY	06/fev	Sopa	Sopa de Feij��o Branco	07/fev	Sopa	Sopa de Curgete
	Principal	Bolonhesa de Novilho		Principal	Hamburguer de Salm��o		Principal			Pizza de Atum e Ovo	Principal		Picanha no Forno	
	Guarni��o	Incl��ido		Guarni��o	Massa Integral		Guarni��o			Incl��ido	Guarni��o		Batatas Noisette	
	Legumes	Ervilhas Estufadas		Legumes	Br��colos		Legumes			Beterraba Cozida	Legumes		Ab��bora Assada	
	Sobremesa	Fruta �� Pe��a		Sobremesa	Fruta �� Pe��a		Sobremesa			Fruta �� Pe��a	Sobremesa		Fruta �� Pe��a	
Segunda		Ter��a		Quarta		Quinta		Sexta						
10/fev	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros	11/fev	Sopa	Canja de Galinha	12/fev	Sopa	Sopa de Feij��o Vermelho	13/fev	Sopa	Sopa de Agri��o	14/fev	Sopa	Sopa de Curgete
	Principal	Hamburguer de Vitela		Principal	Douradinhos		Principal	Arroz de Pato		Principal	Arroz de Atum		Principal	Frango Guisado
	Guarni��o	Massa Integral		Guarni��o	Arroz Branco		Guarni��o	Incl��ido		Guarni��o	Incl��ido		Guarni��o	Arroz Branco
	Legumes	Mistura Mediterr��nea		Legumes	Legumes Romanos		Legumes	Couve Flor Cozida		Legumes	Feij��o Verde Cozido		Legumes	Cenoura Assada
	Sobremesa	Fruta �� Pe��a		Sobremesa	Fruta �� Pe��a		Sobremesa	Fruta �� Pe��a		Sobremesa	Fruta �� Pe��a		Sobremesa	Fruta �� Pe��a
Segunda		Ter��a		Quarta		Quinta		Sexta						
17/fev	Sopa	Sopa de Espinafres	18/fev	Sopa	Sopa de Gr��o	19/fev	Sopa	Sopa de Ab��bora	20/fev	Sopa	Sopa de Br��colos	21/fev	Sopa	Sopa de Couve Flor e Coentros
	Principal	Penne Frango (SEM manjeri��o)		Principal	Douradinhos		Principal	Bolonhesa de Novilho		Principal	Massinha de Peixe		Principal	Lasanha de Frango
	Guarni��o	Incl��ido		Guarni��o	Arroz de Tomate		Guarni��o	Incl��ido		Guarni��o	Incl��ido		Guarni��o	Incl��ido
	Legumes	Cenoura e Ervilhas		Legumes	Pur�� de Espinafres		Legumes	Legumes Gregos		Legumes	Legumes Chineses Cozidos		Legumes	Pur�� de Cenoura
	Sobremesa	Fruta �� Pe��a		Sobremesa	Fruta �� Pe��a		Sobremesa	Fruta �� Pe��a		Sobremesa	Fruta �� Pe��a		Sobremesa	Fruta �� Pe��a

Segunda			Terça			Quarta			Quinta			Sexta		
24/fev	Sopa	CARNIVAL HOLIDAYS	Sopa	CARNIVAL HOLIDAYS		Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros		Sopa	Sopa de Feijão Branco		Sopa	Sopa de Curgete	
	Principal		Principal			Principal	Rolo de Peru		Principal	Pizza de Atum e Ovo		Principal	Picanha no Forno	
	Guarnição		Guarnição			Guarnição	Batatas Assadas		Guarnição	Incluído		Guarnição	Batatas Noisette	
	Legumes		Legumes			Legumes	Curgete Assada		Legumes	Beterraba Cozida		Legumes	Abóbora Assada	
	Sobremesa		Sobremesa			Sobremesa	Fruta à Peça		Sobremesa	Fruta à Peça		Sobremesa	Fruta à Peça	

Segunda			Terça			Quarta			Quinta			Sexta		
02/mar	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros	Sopa	Canja de Galinha		Sopa	Sopa de Feijão Vermelho		Sopa	Sopa de Agrião		Sopa	Sopa de Curgete	
	Principal	Hamburguer de Vitela	Principal	Douradinhos		Principal	Arroz de Pato		Principal	Arroz de Atum		Principal	Frango Guisado	
	Guarnição	Massa Integral	Guarnição	Arroz Branco		Guarnição	Incluído		Guarnição	Incluído		Guarnição	Arroz Branco	
	Legumes	Mistura Mediterrânea	Legumes	Legumes Romanos		Legumes	Couve Flor Cozida		Legumes	Feijão Verde Cozido		Legumes	Cenoura Assada	
	Sobremesa	Fruta à Peça	Sobremesa	Fruta à Peça		Sobremesa	Fruta à Peça		Sobremesa	Fruta à Peça		Sobremesa	Fruta à Peça	

Segunda			Terça			Quarta			Quinta			Sexta		
09/mar	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Grão		Sopa	PARENT / TEACHER CONFERENCES		Sopa	Sopa de Brócolos		Sopa	Sopa de Couve Flor e Coentros	
	Principal	Penne Frango (SEM manjericão)	Principal	Douradinhos		Principal			Principal	Massinha de Peixe		Principal	Lasanha de Frango	
	Guarnição	Incluído	Guarnição	Arroz de Tomate		Guarnição			Guarnição	Incluído		Guarnição	Incluído	
	Legumes	Cenoura e Ervilhas	Legumes	Puré de Espinafres		Legumes			Legumes	Legumes Chineses Cozidos		Legumes	Puré de Cenoura	
	Sobremesa	Fruta à Peça	Sobremesa	Fruta à Peça		Sobremesa			Sobremesa	Fruta à Peça		Sobremesa	Fruta à Peça	

Segunda			Terça			Quarta			Quinta			Sexta		
16/mar	Sopa	Sopa de Feijão Verde	Sopa	Sopa Legumes		Sopa	HALF DAY		Sopa	Sopa de Feijão Branco		Sopa	Sopa de Curgete	
	Principal	Bolonhesa de Novilho	Principal	Hamburguer de Salmão		Principal			Principal	Pizza de Atum e Ovo		Principal	Picanha no Forno	
	Guarnição	Incluído	Guarnição	Massa Integral		Guarnição			Guarnição	Incluído		Guarnição	Batatas Noisette	
	Legumes	Ervilhas Estufadas	Legumes	Brócolos		Legumes			Legumes	Beterraba Cozida		Legumes	Abóbora Assada	
	Sobremesa	Fruta à Peça	Sobremesa	Fruta à Peça		Sobremesa			Sobremesa	Fruta à Peça		Sobremesa	Fruta à Peça	

Segunda			Terça			Quarta			Quinta			Sexta		
23/mar	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros	Sopa	Canja de Galinha		Sopa	Sopa de Feijão Vermelho		Sopa	Sopa de Agrião		Sopa	Sopa de Curgete	
	Principal	Hamburguer de Vitela	Principal	Douradinhos		Principal	Arroz de Pato		Principal	Arroz de Atum		Principal	Frango Guisado	
	Guarnição	Massa Integral	Guarnição	Arroz Branco		Guarnição	Incluído		Guarnição	Incluído		Guarnição	Arroz Branco	
	Legumes	Mistura Mediterrânea	Legumes	Legumes Romanos		Legumes	Couve Flor Cozida		Legumes	Feijão Verde Cozido		Legumes	Cenoura Assada	
	Sobremesa	Fruta à Peça	Sobremesa	Fruta à Peça		Sobremesa	Fruta à Peça		Sobremesa	Fruta à Peça		Sobremesa	Fruta à Peça	

Segunda			Terça			Quarta			Quinta			Sexta		
30/mar	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Grão		Sopa	Sopa de Abóbora		Sopa	Sopa de Brócolos		Sopa	Sopa de Couve Flor e Coentros	
	Principal	Penne Frango (SEM manjericão)	Principal	Douradinhos		Principal	Bolonhesa de Novilho		Principal	Massinha de Peixe		Principal	Lasanha de Frango	
	Guarnição	Incluído	Guarnição	Arroz de Tomate		Guarnição	Incluído		Guarnição	Incluído		Guarnição	Incluído	
	Legumes	Cenoura e Ervilhas	Legumes	Puré de Espinafres		Legumes	Legumes Gregos		Legumes	Legumes Chineses Cozidos		Legumes	Puré de Cenoura	
	Sobremesa	Fruta à Peça	Sobremesa	Fruta à Peça		Sobremesa	Fruta à Peça		Sobremesa	Fruta à Peça		Sobremesa	Fruta à Peça	