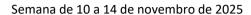
ementa₉

Semana de 3 a 7 de novembro de 2025



			alergéneos (*)	Prot.	НС	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
	Sopa	creme de curgete								
	Prato	douradinhos no forno com massa								
Shir	Vegetariano	legumes à bolonhesa com feijão branco e massa								
2° teils	Salada	pepino, milho e tomate								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
	Sopa	de feijão verde								
	Prato	arroz de aves à antiga								
Shir	Vegetariano	feijão estufado com cogumelos e arroz								
3° teila	Salada	cenoura e couve roxa								
	Sobremesa	fruta da época / doce (aletria)								
	Pão	de mistura								
	Sopa	de couve lombarda								
	Prato	salada camponesa com pescada no forno								
100	Vegetariano	salada camponesa com tofu								
18 teils	Salada	alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
	Sopa	creme de couve flor com cenoura								
	Prato	rancho de carnes (frango e porco)								
3/3	Vegetariano	massa de lentilhas e feijão verde salteado								
to teils	Salada	tomate, cenoura e cebola								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
	Sopa	de grão de bico com couve coração								
	Prato	filete de cavala com arroz de legumes (cenoura e couve)								
co teiro	Vegetariano	filetes de seitan com arroz								
9	Salada	tomate, feijão verde e beterraba								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								

ementa₁₀





			alergéneos (*)	Prot.	НС	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
	Sopa	de couve portuguesa								
	Prato	rolo de carne com massa de ervilhas								
%،	Vegetariano	massa de ervilhas, milho e cogumelos								
2º teila	Salada	tomate, pepino e cebola								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
	Sopa	creme de couve flor								
	Prato	abrótea no forno com arroz de cenoura								
%،	Vegetariano	grão de bico estufado com arroz								
3° toila	Salada	milho, beterraba e alface								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
	Sopa	de feijão verde com cenoura								
	Prato	feijoada à brasileira (carne de porco, frango, feijão preto								
		e cenoura) e arroz								
Ro feira	Vegetariano	feijoada vegetariana com arroz								
×	Salada	pepino, cenoura e tomate								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
	Sopa	de macedónia de legumes								
	Prato	saladinha de atum (atum, feijão verde, cenoura, ervilha								
		e batata)								
G ^o , teil ¹ 8	Vegetariano	jardineira de seitan								
s)	Salada	milho, couve roxa e ervilha								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
	Sopa	creme de ervilhas								
	Prato	peru no forno com massa								
sil 8	Vegetariano	bolonhesa de soja com esparguete								
63.feil8	Salada	tomate, milho e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época / iogurte								
	Pão	de mistura								

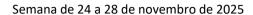
ementa₁₁





			alergéneos (*)	Prot.	НС	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
	Sopa	creme de abóbora com brócolos								
	Prato	calamares no forno com massa								
Shi.	Vegetariano	massa com cenoura e feijão vermelho e brócolos								
2º teila	Salada	alface, tomate e pepino								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
	Sopa	de hortaliça								
	Prato	pá de porco estufada com cenoura e ervilhas e arroz								
3° teila	Vegetariano	strogonoff de seitan com cogumelos e arroz								
' 5	Salada	alface e couve roxa								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
	Sopa	creme de legumes								
	D (salada de batata e pescada com legumes (cenoura e	1							
	Prato	ervilha)								
As foils	Vegetariano	batata com legumes salteados								
<u>K</u>	Salada	milho e tomate								
	Sobremesa	fruta da época / gelado								
	Pão	de mistura								
	Sopa	de alho francês com cenoura								
	Prato	frango assado com arroz	1							
.s&	Vegetariano	tofu estufado com arroz	1							
5° teira	Salada	pepino, cenoura e beterraba	1							
		fruta da época	1							
	Pão	de mistura	1							
	Sopa	de abóbora								
	Prato	red fish no forno com arroz de tomate								
· &	Vegetariano	lentilhas guisadas com arroz de tomate								
6° feira	Salada	alface, milho e couve roxa								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								

ementa₁₂





			alergéneos (*)	Prot.	НС	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
	Sopa	de espinafres								
	Prato	esparguete à bolonhesa								
Shir	Vegetariano	massa com feijão branco e couve coração								
Stolls	Salada	tomate, milho e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
	Sopa	creme de couve flor com cenoura								
	Prato	tesourinhos no forno com arroz								
	Manada dan a	grão de bico em tomatada com arroz com curgete e								
3° toils	Vegetariano	alho francês								
r5	Salada	alface, tomate e pepino								
	Sobremesa	fruta da época / leite creme								
	Pão	de mistura								
	Sopa	de brócolos								
	Prato	massa de frango com cenoura								
٠,٠٥	Vegetariano	massa de soja								
18 tells	Salada	couve roxa e milho								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
	Sopa	creme de cenoura								
	Prato	pescada à gomes de sá (com batata, ovo cozido, salsa)								
, B		salada de batata, feijão verde, milho e favas com cebola								
द ^{्रे} ,शंरि	Vegetariano	e salsa								
	Salada	pepino, tomate e beterraba								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
	Sopa	à lavrador								
	Prato	cubos de carne de porco estufados com massa								
6° feira	Vegetariano	massa com feijão catarino estufado, milho e cenoura								
6	Salada	couve roxa e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								