

## Ementa de **Outubro** de 2024

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Semana</b> <b>De 30/9 a 4</b>	Sopa de Ervilha e Cenoura	Sopa de Lentilhas	Creme de Legumes	Sopa de Espinafres	Sopa de Peixe
	Lasanha Vegetariana	Pataniscas de Bacalhau com Arroz de Tomate	Bifes de Frango Grelhado com Salada Russa	Empadão de Arroz com Atum	Rolo Misto com Puré
		Pataniscas de Legumes com Arroz de Tomate <sup>2</sup>	Salada Russa com Ovo Cozido <sup>2</sup>	Empadão de Arroz com misto de Vegetais <sup>2</sup>	Feijão Manteiga Estufado com Puré <sup>2</sup>
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Semana</b> <b>De 7 a 11</b>	Sopa de Feijão com Couve	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Agrião	Sopa de Alface	Sopa Camponesa
	Pataniscas de Legumes com Arroz de Cenoura	Lasanha de Carne	Bacalhau com Natas	Frango com Limão no Forno e Lacinhos	Filetes de Peixe Gato no Forno com Arroz
		Lasanha Vegetariana <sup>2</sup>	Gratinado de Vegetais <sup>2</sup>	Seitã no Forno com Lacinhos <sup>2</sup>	Tomatada de Feijão Preto com Arroz <sup>2</sup>
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Semana</b> <b>De 14 a 18</b>	Sopa Juliana	Canja	Sopa de Alho Francês	Creme de Cenoura	Sopa de Feijão
	Tortilha de legumes e batata	Salada de Legumes com Salmão	Arroz de Carnes Dourado no Forno	Gratinado de Atum	Chili com Arroz Branco
		Salada de Legumes com Ervilhas e Ovo <sup>2</sup>	Arroz com Legumes e Cogumelos no Forno <sup>2</sup>	Gratinado de tofu <sup>2</sup>	Chili Vegetariano com Arroz Branco <sup>2</sup>
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Semana</b> <b>De 21 a 25</b>	Sopa de espinafres	Creme de Couve-flor	Caldo Verde	Feijão-verde	Sopa de Lentilhas
	Empadão de soja	Cozido à Portuguesa	Pescada Frita com Arroz de Tomate	Lombo de porco no forno com esparguete e legumes cozidos	Pescada Assada no Forno com Batatinhas
		Cozido Vegetariano <sup>2</sup>	Falafel com Arroz de Tomate <sup>2</sup>	Ervilhas com legumes salteados e esparguete <sup>2</sup>	Legumes Assados no Forno com Batatinhas <sup>2</sup>
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Semana</b> <b>De 28 a 31</b>	Sopa de Nabiças	Sopa de agrião	Canja	Creme de Cenoura	Sopa de Feijão
	Legumes à brás	Ranchinho de carnes	Empadão de atum	Tirinhas de Perú com arroz branco	Massada de Peixe com delícias do mar
		Ranchinho vegetariano com tofu <sup>2</sup>	Empadão de soja <sup>2</sup>	Estufadinho de salsicha com arroz branco <sup>2</sup>	Massada de tofu <sup>2</sup>
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Nota 1: A ementa pode estar sujeita a alterações devido a imprevistos.

Nota 2: **Opção Vegetariana**. Solicita-se que a opção por refeição vegetariana seja transmitida com 1 dia de antecedência.

Nota 3: Em ementas cujo prato não apresente hortícolas, encontram-se à disposição, pelo menos, três hortícolas crus.