

## Ementa de 5 a 9 de janeiro

### 2ª feira

|                   |  |
|-------------------|--|
| Lanche da Manhã   | Fruta, leite meio gordo, pão de mistura com queijo |
| Sopa              | Alho Francês e Couve-flor                          |
| Prato Principal   | Hambúrguer no Forno com Arroz e Feijão Verde       |
| Prato Vegetariano | Caril de Legumes com Arroz                         |
| Sobremesa         | Fruta da época                                     |
| Pão               | Mistura  |
| Lanche da Tarde   | Fruta, iogurte e Bolacha                           |

### 3ª feira

|                   |  |
|-------------------|--|
| Lanche da Manhã   | Fruta, iogurte, pão branco com fiambre           |
| Sopa              | Creme de Ervilhas                                |
| Prato Principal   | Massada de Peixe com Couve de Bruxelas           |
| Prato Vegetariano | Massada à vegetariana                            |
| Sobremesa         | Fruta da época                                   |
| Pão               | Branco   |
| Lanche da Tarde   | Fruta, leite meio gordo, pão branco com manteiga |

### 4ª feira

|                   |  |
|-------------------|--|
| Lanche da Manhã   | Fruta, leite meio gordo, pão integral com manteiga |
| Sopa              | Sopa de Couve de Bruxelas                          |
| Prato Principal   | Strogonoff de Frango com Arroz e Legumes           |
| Prato Vegetariano | Feijão Preto Estufado com Legumes e Arroz          |
| Sobremesa         | Fruta da época                                     |
| Pão               | Integral   |
| Lanche da Tarde   | Fruta, iogurte, pão integral com queijo            |

### 5ª feira

|                   |   |
|-------------------|---|
| Lanche da Manhã   | Fruta, iogurte e bolacha                            |
| Sopa              | Sopa Juliana  |
| Prato Principal   | Atum Escabeche com Batata e Pepino                  |
| Prato Vegetariano | Batata Salteada com Legumes e Grão                  |
| Sobremesa         | Fruta da época                                      |
| Pão               | Mistura   |
| Lanche da Tarde   | Fruta, leite meio gordo, pão de mistura com fiambre |

### 6ª feira

|                   |   |
|-------------------|---|
| Lanche da Manhã   | Fruta, leite meio gordo, pão branco com manteiga  |
| Sopa              | Abóbora e Grão                                    |
| Prato Principal   | Frango Assado com Massa, Alface e Cenoura Raspada |
| Prato Vegetariano | Feijoada Vegetariana                              |
| Sobremesa         | Fruta da época                                    |
| Pão               | Branco  |
| Lanche da Tarde   | Fruta, iogurte e bolacha                          |