

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