

# Ementa Janeiro 2023

Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
2 a 6 de Janeiro	9 a 13 de Janeiro	16 a 20 de Janeiro	23 a 27 de Janeiro	30 de Janeiro a 3 de Fevereiro

2ª Feira		Creme de cenoura e couve branca	Sopa de couve-branca	Creme de cenoura e couve branca	Creme de abóbora e feijão-verde
	Pausa letiva	Almôndegas de aves com macarrão de feijão vermelho; salada de alface, pimento e tomate	Empadão de arroz de cavala, ervilhas e cenoura no forno; salada de alface, couve-roxa e pepino	Hambúrguer de aves estufado com cogumelos e massa esparguete; salada de alface, milho e tomate	Ovo mexido com cenoura, milho e cogumelos com arroz branco; salada de alface, pepino e tomate
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

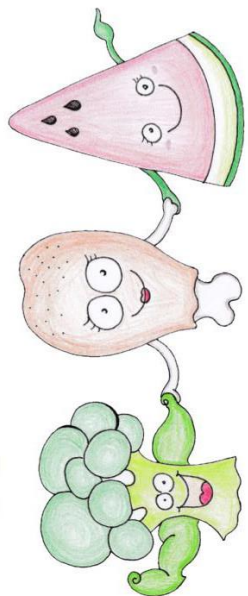
3ª Feira	Sopa de curgete	Sopa de feijão-frade com hortaliça	Creme de alho francês	Sopa de brócolos	Sopa de repollo e curgete
	Barrinhas de pescada no forno com arroz malandro de cenoura; salada de alface, pepino e tomate	Filetes de pescada no forno com batata salteada com alho e azeite; legumes salteados (cenoura, couve branca e curgete)	Perna de porco estufada com batata; legumes cozidos (brócolos, cenoura e feijão-verde)	Filetes de salmão gratinados com arroz de cenoura; salada de pepino, pimento e cenoura	Pescada no forno com batata e feijão-verde cozidos; salada de pimento, couve em juliana e milho
	Fruta da época/ Leite-creme	Fruta da época/ Pudim	Fruta da época	Fruta da época Fruta cozida	Fruta da época / Fruta assada

4ª Feira	Sopa de repollo	Sopa de alho-francês com curgete	Sopa de couve-lombarda e feijão vermelho	Sopa de abóbora com lentilhas	Sopa de feijão vermelho com couve lombarda
	Ovo mexido com pimento e cenoura e massa macarronete; salada de cogumelos, couve roxa e milho	Febras de porco estufadas com molho de tomate e arroz branco; salada de tomate, pepino e couve lombarda	Pataniscas de bacalhau com arroz malandro de tomate; salada de alface, tomate e pepino	Perna de frango no forno com orégãos e massa espiral; salada de alface, couve-roxa e milho	Massada de aves (frango e peru) e tomate; salada de alface, milho e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/ Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época

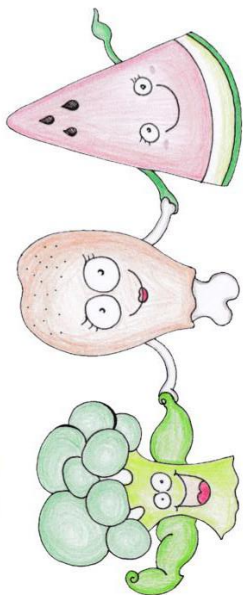
5ª Feira	Creme de abóbora com couve-flor	Creme de abóbora	Sopa de feijão-verde	Sopa de feijão branco e espinafres	Creme de alho francês com couve-flor
	Salada de salmão, abrótea e brócolos com grão-de-bico (salmão, abrótea, grão-de-bico, batata cozida); salada de alface, beterraba e tomate	Bolonhesa de atum (esparguete, atum, molho de tomate); salada de alface, beterraba e cenoura	Peito de peru assado com massa espiral; salada de milho, cenoura e couve-roxa	Solha no forno com batata cozida e brócolos; salada de pepino, pimento e cenoura	Petinga frita com arroz de tomate e feijão vermelho; salada de pepino, pimento e cenoura
	Fruta da época / Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/ Leite-creme	Fruta da época/ Pudim

6ª Feira	Sopa de feijão branco com couve lombarda	Sopa de espinafres	Creme de couve-flor	Creme de cenoura	Sopa de couve-branca
	Frango estufado com cenoura e ervilhas e arroz branco; salada de pepino, milho e pimento	Arroz de aves (frango e peru) com pimento; salada de tomate, pepino e milho	Abrótea no forno com arroz de couve; salada de alface, pimento e tomate	Chili de carne (carne de vaca, feijão vermelho e pimento) e arroz branco; salada de alface, couve roxa e tomate	Pá de porco no forno fatiada com esparguete; legumes cozidos (brócolos, couve-flor e feijão verde)
	Fruta da época	Fruta da época/ Fruta cozida	Fruta da época/ Gelatina vegetal	Fruta da época	Fruta da época

**Nota 1:** A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.



# Ementa Vegetariana Janeiro 2023



Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
2 a 6 de Janeiro	9 a 13 de Janeiro	16 a 20 de Janeiro	23 a 27 de Janeiro	30 de Janeiro a 3 de Fevereiro

2ª Feira		Creme de cenoura e couve branca	Sopa de couve-branca	Creme de cenoura e couve branca	Creme de abóbora e feijão-verde
	Pausa letiva	Almôndegas vegetarianas com macarrão de feijão vermelho; salada de alface, pimento e tomate	Empadão de arroz com tofu e cenoura no forno; salada de alface, couve-roxa e pepino	Favas estufadas com molho de tomate e cogumelos com massa esparguete; salada de alface, milho e tomate	Tofu mexido com cenoura, milho e cogumelos com arroz branco; salada de alface, pepino e tomate
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

3ª Feira	Sopa de curgete	Sopa de feijão-frade com hortaliça	Creme de alho francês	Sopa de brócolos	Sopa de repolho e curgete
	Salteado de lentilhas com cogumelos com arroz malandro de cenoura; salada de alface, pepino e tomate	Cogumelos e tofu aos cubos no forno com batata; legumes salteados (cenoura, couve branca e curgete)	Estufado de legumes (cenoura e couve lombarda) com feijão vermelho e batata; legumes cozidos (brócolos, cenoura e feijão-verde)	Bifinhos de tofu gratinados com arroz de cenoura; salada de pepino, pimento e cenoura	Estufado de grão-de-bico com cenoura, ervilhas, batata e feijão-verde; salada de pimento, couve em juliana e milho
	Fruta da época/ Gelatina vegetal	Fruta da época/ Gelatina vegetal	Fruta da época	Fruta da época Fruta cozida	Fruta da época / Fruta assada

4ª Feira	Sopa de repolho	Sopa de alho-francês com curgete	Sopa de couve-lombarda e feijão vermelho	Sopa de abóbora com lentilhas	Sopa de feijão vermelho com couve lombarda
	Massa à lavrador vegetariana; salada de cogumelos, couve roxa e milho	Seitan estufado com molho de tomate e arroz branco; salada de tomate, pepino e couve lombarda	Falafel com arroz malandro de tomate; salada de alface, tomate e pepino	Massa siciliana (massa espiral, grão de bico, alho francês e tomate); salada de alface, couve-roxa e milho	Massa lacinhos com cogumelos, soja, tomate e feijão preto; salada de alface, milho e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/ Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época

5ª Feira	Creme de abóbora com couve-flor	Creme de abóbora	Sopa de feijão-verde	Sopa de feijão branco e espinafres	Creme de alho francês com couve-flor
	Salada de grão-de-bico, cenoura e milho (grão de bico e batata cozida; salada de alface, beterraba e tomate)	Bolonhesa de soja (esparguete, soja, molho de tomate); salada de alface, beterraba e cenoura	Massada de lentilhas; salada de milho, cenoura e couve-roxa	Salada de 3 feijões com batata cozida e brócolos; salada de pepino, pimento e cenoura	Rissóis vegetarianos com arroz de tomate e feijão vermelho; salada de pepino, pimento e cenoura
	Fruta da época / Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/ Gelatina vegetal	Fruta da época/ Gelatina vegetal

6ª Feira	Sopa de feijão branco com couve lombarda	Sopa de espinafres	Creme de couve-flor	Creme de cenoura	Sopa de couve-branca
	Legumes estufados (repolho e cenoura) com soja, ervilhas e arroz branco; salada de pepino, milho e pimento	Arroz de couve branca, feijão vermelho e pimento; salada de tomate, pepino e milho	Lombinhos de seitan no forno com arroz de couve; salada de alface, pimento e tomate	Chili vegetariano com arroz branco; salada de alface, couve roxa e tomate	Seitan estufado à fatia com tomate, alho-francês e esparguete; legumes cozidos (brócolos, couve-flor e feijão verde)
	Fruta da época	Fruta da época/ Fruta cozida	Fruta da época/ Gelatina vegetal	Fruta da época	Fruta da época

**Nota 1:** A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.