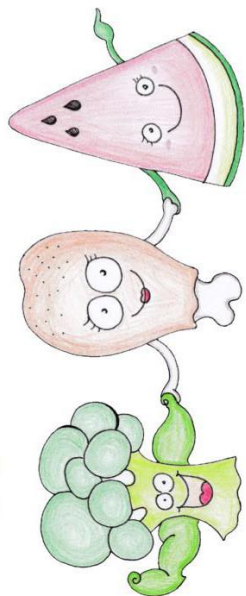


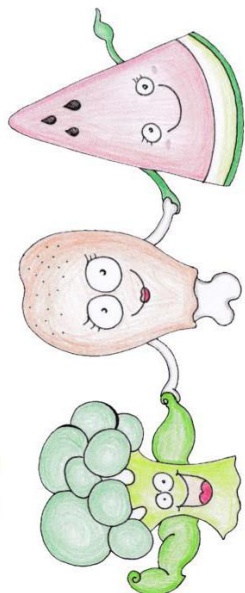
# Ementa Dezembro 2022



	Semana 1 5 a 9 de Dezembro	Semana 2 12 a 16 de Dezembro	Semana 3 19 a 23 de Dezembro	Semana 4 26 a 30 de Dezembro
<b>2ª Feira</b>	Sopa de abóbora e feijão-verde	Sopa de couve branca	Creme de brócolos	Sopa de couve-branca
	Massa de ovo colorida (ovo mexido, massa cotovelos, cenoura, milho e cogumelos); salada de alface, couve roxa e tomate	Hambúrguer de aves com arroz malandro de cenoura; salada de alface, couve roxa e tomate	Massada de cavala (massa cotovelinhos) com molho de tomate; salada de couve roxa, pimento e tomate	Almôndegas de aves com molho de tomate e esparguete; legumes salteados (feijão-verde, cogumelos e brócolos)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	Sopa de feijão vermelho e couve lombarda	Creme de ervilhas	Sopa de grão-de-bico e espinafres	Creme de cenoura
	Peito de frango estufado com cenoura, tomate e arroz branco; legumes: brócolos, couve-flor e couve em juliana	Bolonhesa de atum (massa esparguete, atum, molho de tomate); salada de cenoura, couve branca e curgete	Frango estufado com arroz de cenoura; salada de milho, couve roxa e tomate	Saladinha de salmão com feijão-frade e molho verde e arroz branco; salada de couve-roxa, pimento e alface
	Fruta da época	Fruta da época/fruta cozida	Fruta da época	Fruta da época/fruta cozida
<b>4ª Feira</b>	Creme de alface	Sopa de alho francês com curgete	Sopa de couve-branca e cenoura	Sopa de abóbora com lentilhas
	Salmão grelhado com molho de limão e ervas, batata e feijão-verde salteados em azeite e alho; salada de alface, milho e tomate	Jardineira (carne de vaca, batata, ervilhas e cenoura); salada de alface, pepino e couve roxa	Pescada com molho de limão e ervas com batata assada; salada de alface, cenoura e pepino	Perna de frango estufada com batatas salteadas com ervas de Provence; salada de pepino, beterraba e tomate
	Fruta da época/gelatina vegetal	Fruta da época	Fruta da época/leite-creme	Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	Feriado	Creme de abóbora com cenoura	Creme de alho-francês e abóbora	Sopa de alho francês e couve lombarda
		Arroz de bacalhau, tomate e pimento vermelho; salada de milho, pimento e tomate	Ovo mexido com macedónia de legumes (cenoura, milho, ervilhas, feijão verde) e queijo com massa esparguete; legumes cozidos (cenoura, brócolos e couve-flor)	Solha gratinada com pimento e cebola e arroz branco; salada de milho, pimento e cenoura
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	Creme de alho francês com couve-flor	Sopa de couve-flor	Sopa de feijão-verde	Creme de brócolos e couve-flor
	Rissóis de pescada com arroz de tomate e ervilhas; salada de pepino, pimento e cenoura	Peito de peru no forno fatiado com batatas salteadas com alecrim; legumes salteados: cenoura, brócolos e couve	Pastéis de bacalhau com arroz malandro de tomate; salada de alface, pepino e milho	Lombo de porco no forno fatiado com massa cotovelinhos; salada de alface, couve roxa e pepino
	Fruta da época/fruta assada	Fruta da época/rabanadas	Fruta da época/fruta assada	Fruta da época/pudim

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

# Ementa Vegetariana Dezembro 2022



Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
5 a 9 de Dezembro	12 a 16 de Dezembro	19 a 23 de Dezembro	26 a 30 de Dezembro

2ª Feira	Sopa de abóbora e feijão-verde	Sopa de couve branca	Creme de brócolos	Sopa de couve-branca
	Massa de legumes colorida (massa cotovelos, soja, ervilhas, cenoura, milho e cogumelos); salada de alface, couve roxa e tomate	Hambúrguer vegetariano com arroz malandro de cenoura; salada de alface, couve roxa e tomate	Massada de seitan e couve lombarda (massa cotovelinhos) com molho de tomate; salada de couve roxa, pimento e tomate	Almôndegas vegetarianas com massa esparguete; legumes salteados (feijão-verde, cogumelos e brócolos)
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

3ª Feira	Sopa de feijão vermelho e couve lombarda	Creme de ervilhas	Sopa de grão-de-bico e espinafres	Creme de cenoura
	Lentilhas estufadas com cenoura, tomate e arroz branco; legumes: brócolos, couve-flor e couve em juliana	Bolonhesa de soja (massa esparguete, soja, molho de tomate); salada de cenoura, couve branca e curgete	Soja estufada com legumes (cogumelos, cenoura e ervilhas) com arroz de cenoura; salada de milho, couve roxa e tomate	Saladinha de feijão-frade com molho verde e arroz branco; salada de couve-roxa, pimento e alface
	Fruta da época	Fruta da época/fruta cozida	Fruta da época	Fruta da época/fruta cozida

4ª Feira	Creme de alface	Sopa de alho francês com curgete	Sopa de couve-branca e cenoura	Sopa de abóbora com lentilhas
	Seitan grelhado com molho de limão e ervas, batata e feijão-verde salteados com azeite e alho; salada de alface, milho e tomate	Jardineira (soja, batata, ervilhas e cenoura); salada de alface, pepino e couve roxa	Salada de favas (batatas aos cubos, favas, brócolos e salsa); salada de alface, cenoura e pepino	Jardineira de legumes (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde); salada de pepino, beterraba e tomate
	Fruta da época/gelatina vegetal	Fruta da época	Fruta da época/gelatina vegetal	Fruta da época

5ª Feira		Creme de abóbora com cenoura	Creme de alho-francês e abóbora	Sopa de alho francês e couve lombarda
	Feriado	Feijão branco estufado com tomate, pimento vermelho e arroz branco; salada de milho, pimento e tomate	Massa esparguete com cogumelos e feijão preto; legumes cozidos (cenoura, brócolos e couve-flor)	Favas gratinadas com pimento e cebola e arroz branco; salada de milho, pimento e cenoura
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

6ª Feira	Creme de alho francês com couve-flor	Sopa de couve-flor	Sopa de feijão-verde	Creme de brócolos e couve-flor
	Falafel com arroz de tomate e ervilhas; salada de pepino, pimento e cenoura	Lombinhos de seitan no forno com batatas salteadas com alecrim; legumes salteados: cenoura, brócolos e couve	Rissóis de tofu com espinafre com arroz malandro de tomate; salada de alface, pepino e milho	Lombinhos de seitan no forno com massa cotovelinhos; salada de alface, couve roxa e pepino
	Fruta da época/fruta assada	Fruta da época/gelatina vegetal	Fruta da época/fruta assada	Fruta da época/gelatina vegetal

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