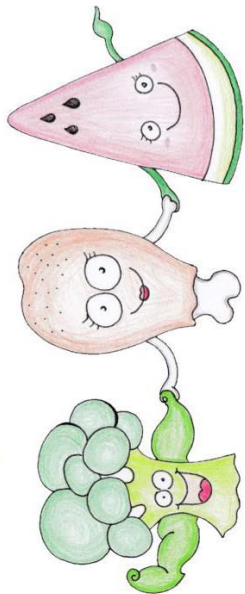


# Ementa Fevereiro 2023



	Semana 1 a 3 de fevereiro de 2023	Semana 6 a 10 de fevereiro de 2023	Semana 13 a 17 de fevereiro de 2023	Semana 20 a 24 de fevereiro de 2023	Semana 27 a 28 de fevereiro de 2023
2ª Feira		Sopa de alho-francês	Creme de espinafres	Sopa de juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	Creme de couve-flor
		Esparguete à bolonhesa com cogumelos e salada de alface, pepino e milho	Bacalhau à Brás com salada de alface, beterraba e tomate	Ovo mexido no forno com cogumelos, macarronete e salada de tomate, beterraba e pepino	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface, pepino e beterraba
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Creme de ervilhas	Sopa de couve-flor e abóbora	Sopa de cenoura e nabo	Creme de abóbora e alho-francês
		Filetes de pescada no forno (com pão ralado) com batata e legumes cozidos (couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura)	Lombo de porco à fatia com molho de oregãos, arroz de feijão vermelho e legumes salteados (feijão-verde, cenoura, brócolos)	Perú à fatia com macarronete e legumes salteados (couve-flor, cenoura e curgete aos cubos)	Bife de frango estufado com curgete e alho-francês, massa macarronete e salada de tomate, couve-roxa e milho
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	Sopa de nabo e feijão vermelho	Sopa de feijão-branco com couve-coração	Creme de brócolos	
	Medalhões de pescada estufados com tomata, batata e batata doce cozida e salada de alface, beterraba e rúcula	Ovo mexido no forno com ervilhas, macarronete e salada de tomate, beterraba e couve-branca em juliana	Massa de salmão com milho incorporado e legumes cozidos (feijão-verde, couve-flor e couve-de-bruxelas)	Lombo de atum com tomate no forno, arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura raspada e rúcula	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª Feira	Sopa de feijão-verde	Creme de cenoura	Creme de nabo e curgete	Sopa de espinafres com grão-de-bico	
	Perninha de frango assada com arroz de ervilhas e acompanhamento de legumes cozidos (brócolos, couve-flor e curgete)	Saladinha de atum e feijão-frade (arroz, atum, feijão-frade, brócolos) com salada de alface, couve-roxa e tomate	Jardineira de frango (batata, frango, ervilhas, cenoura) com salada de pepino, couve-roxa e tomate	Coxas de frango assadas no forno com esparguete e legumes salteados (brócolos, feijão-verde e couve-branca)	
	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	
6ª Feira	Creme de grão-de-bico e couve-lombarda	Sopa de couve-branca	Sopa de feijão-verde	Creme de alho-francês	
	Massada de perca acompanhada de legumes cozidos (cenoura, feijão-verde e pimento)	Coxas de frango estufadas com arroz e legumes salteados (feijão-verde, cenoura e nabo)	Medalhões de pescada com arroz de pimento e salada de alface, curgete e beterraba	Bacalhau à João do Grão (bacalhau, batata e grão-de-bico) com salada de alface, tomate e couve-roxa	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / Gelatina	

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

# Ementa Vegetariana Fevereiro 2023

	Semana 1 a 3 de fevereiro de 2023	Semana 6 a 10 de fevereiro de 2023	Semana 13 a 17 de fevereiro de 2023	Semana 20 a 24 de fevereiro de 2023	Semana 27 e 28 de fevereiro de 2023
2ª Feira		Sopa de alho-francês	Creme de espinafres	Sopa de juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	Creme de couve-flor
		Lentilhas à bolonesa com cogumelos, esparguete e salada de alface, pepino e milho	Legumes à Brás (batata frita palha, cenoura raspada, alho francês, curgete e couve-branca) com salada de alface, beterraba e tomate	Tofu mexido no forno com açafrão e cogumelos, macarronete e salada de tomate, beterraba e pepino	Tofu panado dourado no forno com arroz de tomate e salada de alface, pepino e beterraba
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Creme de ervilhas	Sopa de couve-flor e abóbora	Sopa de cenoura e nabo	Creme de abóbora e alho-francês
		Tofu panado no forno com batata e legumes cozidos (couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura)	Seitan à fatia no forno com arroz de feijão vermelho e legumes salteados (feijão-verde, cenoura, brócolos)	Lentilhas estufadas com macarronete e legumes salteados (couve-flor, cenoura e curgete aos cubos)	Massa vegetariana de rebentos de soja e grão-de-bico com salada de tomate, couve-roxa e milho
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa de juliana de legumes (couve-coração e cenoura)	Sopa de nabo e feijão vermelho	Sopa de feijão-branco com couve-coração	Creme de brócolos	
	Medalhões de seitan estufados com tomatada, com batata e batata doce cozida e salada de alface, beterraba e rúcula	Ervilhas estufadas com tomate, abóbora e massa macarronete e salada de tomate, beterraba e couve-branca em juliana	Massa de tofu com milho incorporado e legumes cozidos (feijão-verde, couve-flor e couve-de-bruxelas)	Bife de seitan com tomate no forno, arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura raspada e rúcula	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª Feira	Sopa de feijão-verde	Creme de cenoura	Creme de nabo e curgete	Sopa de espinafres com grão-de-bico	
	Tofu assado no forno com oregãos e limão, arroz de ervilhas e acompanhamento de legumes cozidos (brócolos, couve-flor e curgete)	Saladina vegetariana de feijão-frade e milho (arroz, feijão-frade, milho, salsa, brócolos) e salada de alface, couve-roxa e tomate	Jardineira de soja (batata, soja, ervilhas e cenoura) com salada de pepino, couve-roxa e tomate	Almôndegas vegetarianas no forno com esparguete e legumes salteados (brócolos, feijão-verde e couve-branca)	
	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	
6ª Feira	Creme de grão-de-bico e couve-lombarda	Sopa de couve-branca	Sopa de feijão-verde	Creme de alho-francês	
	Massada de lentilhas e feijão preto acompanhada de legumes cozidos (cenoura, feijão-verde e pimento)	Soja grossa estufada com curgete aos cubos, arroz e legumes salteados (feijão-verde, cenoura e nabo)	Arroz de feijão preto, grão-de-bico e pimento e salada de alface, curgete e beterraba	Salada de grão-de-bico e soja com batata aos cubos e salada de alface, tomate e couve-roxa	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / Gelatina	

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

