

## Ementas

11 de a 15 de outubro de 2021

### segunda-feira

---

Sopa	Sopa de couve flor
Prato Principal:	Fêveras panadas de frango com arroz de legumes e salada
Dieta*:	Fêveras panadas de frango com arroz de legumes e salada
Ovolactovegetariana*:	Estufado de soja com arroz de legumes e salada
Sobremesa:	Fruta da época

### terça-feira

---

Sopa	Creme de cenoura
Prato Principal:	Salada de espirais com douradinhos no forno e salada
Dieta*:	Peixe cozido com espirias, legumes cozidos e salada
Ovolactovegetariana*:	Legumes estufados com ovo escalfado, espirais e salada
Sobremesa:	Fruta da época

### quarta-feira

---

Sopa	Sopa de feijão manteiga
Prato Principal:	Grelhada mista com feijão preto, arroz e salada
Dieta*:	Grelhada mista com feijão preto, arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Cogumelos salteados com arroz, feijão preto e salada
Sobremesa:	Fruta da época

### quinta-feira

---

Sopa	Sopa de couve coração
Prato Principal:	Arroz de peixe com salada
Dieta*:	Peixe grelhado com arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Escondidinho vegetariano de legumes e salada
Sobremesa:	Fruta da época   logurte

### sexta-feira

---

Sopa	Sopa de grão
Prato Principal:	Lombo assado com esparguete e salada
Dieta*:	Bife de peru com esparguete e salada
Ovolactovegetariana*:	Tofu com legumes assados no forno, esparguete e salada
Sobremesa:	Fruta da época

---

\*Pratos preparados apenas para o alunos com intolerâncias alimentares.