

Período		Tipo de refeição
04 de Setembro	A: 08 de Setembro	Almoço

			Calorias	Proteínas	Gorduras	H. Carbono
2ª F e i r a	Sopa	Creme de Cenoura com Couve Flor	154	5	5	22
	Carne	Bifinhos de Porco com Molho de Mostarda, Batata Frita e Salada	574	42	22	50
	Peixe	Filetes dourados com Salada Russa	754	50	13	106
	Ovolactoveget.	Soja Gratinada com Legumes	235	18	12	13
	Sobremesa	Doce ou Fruta	145	3	3	26

3ª F e i r a	Sopa	Couve Lombarda	140	3	5	20
	Carne	Strogonoff de Frango com Arroz e Batata Frita, salada	624	52	8	83
	Peixe	Pataniscas de Pescada com Arroz de Feijão e Salada de Alface	638	48	14	78
	Ovolactoveget	Quiche de Alho Francês e salada	340	13	12	44
	Sobremesa	Doce / Fruta ou Iogurte	145	3	3	26

4ª F e i r a	Sopa	Feijão Manteiga com Nabijas	175	10	6	20
	Carne	Perna de Porco assada com Batata à Padeiro	743	50	34	59
	Peixe	Omelete de Delícias do Mar com Arroz de Ervilhas e Salada	574	22	21	73
	Ovolactoveget.	Massa Penne Gratinada com Soja e Legumes	483	24	19	55
	Sobremesa	Doce ou Fruta	145	3	3	26

5ª F e i r a	Sopa	Caldo Verde	149	4	5	21
	Carne	Peru no Forno com Batata assada e Salada	625	62	18	51
	Peixe	Lombinhos de Pescada com Molho de Coentros, Puré de Batata e Salada	465	37	11	53
	Ovolactoveget.	Rancho Vegetariano	468	21	10	73
	Sobremesa	Doce / Fruta ou Iogurte	145	3	3	26

6ª F e i r a	Sopa	Agrião com Cenoura	146	4	6	19
	Carne	Vitela à Moda de Lafões	725	53	27	66
	Peixe	Carapauzinhos Fritos com açorda e Salada	567	57	17	44
	Ovolactoveget.	Lasanha de Seitan com Espinafres e Cenoura	569	39	19	62
	Sobremesa	Doce ou Fruta	145	3	3	26

Nota: Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Período			Tipo de refeição
11 de Setembro	A:	15 de Setembro	Almoço

			Calorias	Proteínas	Gorduras	H. Carb. onho
2ª F e i r a	Sopa	Juliana de Legumes	152	4	5	22
	Carne	Perna de Frango Dourada no Forno com Esparguete e Salada	879	55	20	57
	Peixe	Filetes de Pescada Panados com Salada Russa	448	40	33	48
	Ovolactoveget	Folhados de Cogumelos e Espinafres com Salada Mista	369	7	26	29
	Sobremesa	Doce / Fruta ou Iogurte	145	3	3	26

3ª F e i r a	Sopa	Creme de Cenoura	141	3	5	21
	Carne	Rolo de Carne Misto (Vaca e Porco) com Batata Salteada e Salada	595	40	22	58
	Peixe	Peixe Vermelho Assado com Cebolada, Batata e Brócolos Cozidos	463	45	5	56
	Ovolactoveget	Lasanha Vegetariana e Salada	411	13	10	68
	Sobremesa	Doce / Fruta ou Iogurte	145	3	3	26

4ª F e i r a	Sopa	Feijão Branco com Legumes	189	12	7	20
	Carne	Escalopes de Vitela c/ Molho de Natas, Arroz e Salada de Tomate	675	43	25	65
	Peixe	Atum com Salada Russa	458	34	29	45
	Ovolactoveget	Feijoada de Seitan	538	51	15	48
	Sobremesa	Doce ou Fruta	145	3	3	26

5ª F e i r a	Sopa	Abóbora	139	3	5	19
	Carne	Hamburguer com Esparguete Salteado e Salada	557	42	18	54
	Peixe	Lasanha de Salmão e Espinafres e Salada	809	40	45	62
	Ovolactoveget	Seitan com Natas , arroz e Salada	555	33	16	66
	Sobremesa	Doce / Fruta ou Iogurte	145	3	3	26

6ª F e i r a	Sopa	Creme de Ervilhas	86	3	5	6
	Carne	Panadinhos de Porco com Esparguete, Molho de tomate e Salada	679	46	28	59
	Peixe	Peixe Espada Grelhado c/ Molho de Manteiga, Batata e Lombardo Salteado	560	45	17	59
	Ovolactoveget	Bolonhesa de Soja	514	26	16	65
	Sobremesa	Doce ou Fruta	145	3	3	26

Nota: Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Período		Tipo de refeição
18 de Setembro	A: 22 de Setembro	Almoço

			Calorias	Proteínas	Gorduras	H. Carb. onho
2ª F e i r a	Sopa	Couve Lombarda	140	3	5	20
	Carne	Frango de Caril com arroz de Cenoura e salada	886	53	43	68
	Peixe	Abrotea Crocante com Legumes Salteados	451	40	2	60
	Ovolactoveget.	Seitan no Forno c/ Alho, Louro, Esparguete e Salada	522	37	15	59
	Sobremesa	Doce ou Fruta	145	3	3	26

3ª F e i r a	Sopa	Feijão com Legumes	189	12	7	20
	Carne	Almôndegas com Esparguete e Salada Mista	630	46	23	56
	Peixe	Tentáculos de Pota Fritos com Arroz de Feijão e Salada	703	52	14	88
	Ovolactoveget	Tofu de Cebolada, c/ Puré de Batata, Cenoura e Brócolos Salteados c/ Ervas Aromáticas	453	20	16	53
	Sobremesa	Doce / Fruta ou Iogurte	145	3	3	26

4ª F e i r a	Sopa	Creme de abóbora	135	3	5	19
	Carne	Hamburguer Grelhado c/ Oregãos, Arroz de alho e Salada	537	48	7	66
	Peixe	Massa Gratinada de Delícias do Mar com Cenoura Ralada	395	13	8	65
	Ovolactoveget.	Almôndegas de soja com Esparguete e Salada	549	27	16	84
	Sobremesa	Doce ou Fruta	145	3	3	26

5ª F e i r a	Sopa	Caldo Verde	149	4	5	21
	Carne	Escalopes de Porco ao Piri-piri com Arroz e Batata Frita e Salada	805	59	20	66
	Peixe	Pescada à Francesa com Arroz de Tomate e Salada	641	51	15	70
	Ovolactoveget.	Empadão de Legumes c/ Salada	194	6	11	21
	Sobremesa	Doce / Fruta ou Iogurte	145	3	3	26

6ª F e i r a	Sopa	Legumes	142	3	5	20
	Carne	Arroz de Aves com Chouriço no Forno e Salada	805	59	20	66
	Peixe	Paloco à Brás com Salada	366	29	5	50
	Ovolactoveget.	Beringela Recheada com Queijo Gratinado, Arroz e Lentilhas Estufadas	548	24	17	65
	Sobremesa	Doce / Fruta ou Iogurte	145	3	3	26

Nota: Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Período		Tipo de refeição
25 de Setembro	A: 29 de Setembro	Almoço

			Calorias	Proteínas	Gorduras	H. Carbos
2ª F e i r a	Sopa	Couve Lombarda com Feijão	193	11	6	23
	Carne	Empadão de carne com Salada	446	33	10	56
	Peixe	Fritada Mista de Peixes com Açorda	557	38	14	43
	Ovolactoveget.	Carbonara de Cogumelos e Queijo	418	13	13	63
	Sobremesa	Doce ou Fruta	145	3	3	26

3ª F e i r a	Sopa	Juliana de Legumes	152	4	5	22
	Carne	Massa Gratinada no Forno c/ Frango, Fiambre, Cogumelos, Queijo Ralado e Tomate às rodelas e Salada	550	55	9	62
	Peixe	Abrótea no Forno com Batata Corada e Feijão Verde	445	39	8	8
	Ovolactoveget.	Caril de Legumes com Arroz e Salada	433	9	10	72
	Sobremesa	Doce ou Fruta	145	3	3	26

4ª F e i r a	Sopa	Juliana de Legumes	152	4	5	22
	Carne	Croquetes de Vitela com arroz de Cenoura e Salada	750	81	44	10
	Peixe	Solha no Forno c/ Laranja, Batata Corada e Salada	481	42	10	55
	Ovolactoveget.	Cotovelinhos Estufados com Legumes e Tofu	442	22	13	59
	Sobremesa	Doce / Fruta ou Iogurte	145	3	3	26

5ª F e i r a	Sopa	Feijão Verde	142	3	5	20
	Carne	Frango panado com Espirais salteados e Salada	907	59	22	57
	Peixe	Peixe espada grelhado com Limão Batata e feijão Verde	507	45	11	56
	Ovolactoveget.	Pizza de Legumes e Ovo	239	20	18	7
	Sobremesa	Doce ou Fruta	145	3	3	26

6ª F e i r a	Sopa	Creme de Cenoura com Couve Flor	154	5	5	22
	Carne	Entrecosto Corado com Batata Corada e Salada	701	48	37	40
	Peixe	Filetes de Panga com Limão e Ervas aromáticas, Puré de Batata e Salada	453	34	11	52
	Ovolactoveget.	Omolete Verde (Alho Francês e Brócolos) com Batata Alourada e Salada	463	22	18	52
	Sobremesa	Doce ou Fruta	145	3	3	26

Nota: Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos