

**EMENTA ALMOÇO 17/02/2025 A 21/02/2025**

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	legumes	
	carne	febras à portuguesa	arroz e salada
	peixe	carapaus grelhados	batata cozida
	dieta	carapaus grelhados	batata cozida
	opção	febras à portuguesa	arroz e salada
	veget.	salsicha de soja com ovo estrelado e arroz	
3ª FEIRA	sopa	feijão verde	
	carne	frango assado	arroz e batata frita
	peixe	arroz de peixe	
	dieta	frango assado	arroz
	opção	frango assado	arroz e batata frita
	veget.	bolonhesa de seitan	
4ª FEIRA	sopa	ervilhas	
	carne	rojões de porco	arroz branco e batata frita
	peixe	filetes de pescada estufados	arroz alegre
	dieta	filetes de pescada estufados	arroz alegre
	opção	rojões de porco	arroz branco e batata frita
	veget.	tofu estufado com arroz	
5ª FEIRA	sopa	bróculos	
	carne	costeletas grelhadas	macarronete e salada
	peixe	pastéis de bacalhau	arroz de cenoura
	dieta	costeletas grelhadas	macarronete e salada
	opção	costeletas grelhadas	macarronete e salada
	veget.	Legumes com fusilli	
6ª FEIRA	sopa	alho francês	
	carne	bifinhos de porco de cebolada	arroz de cenoura e salada
	peixe	filetes de pescada panados	salada russa
	dieta	abrótea cozida	batata cozida
	opção	bifinhos de porco de cebolada	arroz de cenoura e salada
	veget.	feijoada de seitan	

**EMENTA JANTAR 17/02/2025 A 21/02/2025**

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	legumes	
	carne	frango no forno	batata frita e arroz
	peixe	salada de atum	feijão frade e batata cozida
	dieta	frango no forno	arroz branco
	opção	frango no forno	batata frita e arroz
	veget.	jardineira de tofu	
3ª FEIRA	sopa	feijão verde	
	carne	bolonhesa	esparguete
	peixe	abrótea estufada	batata cozida e salada
	dieta	abrótea estufada	batata cozida e salada
	opção	bolonhesa	esparguete
	veget.	empadão de soja	
4ª FEIRA	sopa	ervilhas	
	carne	bife de porco grelhado	batata cozida e salada
	peixe	arroz de atum	salada
	dieta	bife de porco grelhado	batata cozida e salada
	opção	bife de porco grelhado	batata cozida e salada
	veget.	seitan no forno com batata assada	
5ª FEIRA	sopa	bróculos	
	carne	hamburguer de vaca grelhado	arroz branco
	peixe	pescada no forno	batata assada
	dieta	hamburguer de vaca grelhado	arroz branco
	opção	hamburguer de vaca grelhado	arroz branco
	veget.	hamburguer de soja com arroz	
6ª FEIRA	sopa	alho francês	
	carne	S. jacob	arroz e batata frita
	peixe	pescada cozida	batata cozida
	dieta	pescada cozida	batata cozida
	opção	S. jacob	arroz e batata frita
	veget.	panado de legumes com arroz e batata frita	