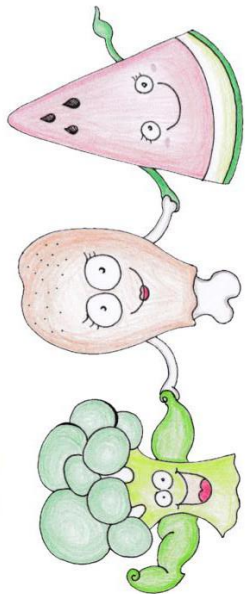


Ementa

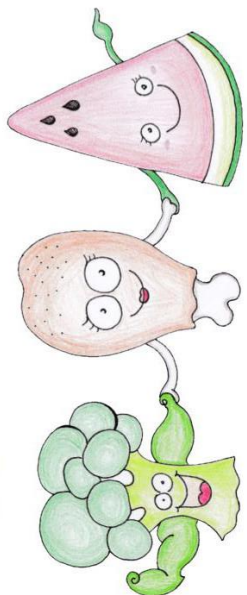
Novembro 2023



	Semana 1 1 a 3 de novembro de 2023	Semana 2 6 a 10 de novembro de 2023	Semana 3 13 a 17 de novembro de 2023	Semana 4 20 a 24 de novembro de 2023	Semana 5 27 a 30 de novembro de 2023
2ª Feira		Sopa de couve-lombarda	Creme de alho-francês	Creme de brócolos	Sopa de curgete e cenoura
		Bolonhesa de cavala com massa esparguete e salada de alface, pepino e beterraba	Rolo de carne misto à fatia (vaca e porco) com molho de oregãos, esparguete e salada de couve-coração, couve-roxa e cenoura	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e salada de cenoura, milho e rúcula	Esparguete à Bolonhesa (vaca) e salada de pepino, couve-roxa e pimento
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
3ª Feira		Creme de brócolos	Sopa de feijão-atarino e curgete	Sopa de alho-francês	Creme de couve-flor
		Bife de peru estufado com molho de cenoura, arroz branco e salada de tomate, milho e curgete	Lombos de salmão no forno com alecrim, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Coxas de frango estufadas com ervilhas, com massa cotovelinhos e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Filetes de pescada no forno com tomate, com batata, batata doce assada e salada de curgete, alface e cenoura
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
4ª Feira		Creme de cenoura	Sopa de espinafres	Creme de ervilhas	Sopa de nabo e couve-lombarda
		Filetes de pescada gratinados no forno, batata aos cubos e legumes (couve-coração, brócolos e couve-flor)	Massa de frango (frango, feijão-atarino, macarronete) e legumes estufados (couve-lombarda, couve-flor e pimento)	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate, curgete e couve-roxa	Ovos mexidos no forno com pimento e cenoura, arroz de tomate e legumes cozidos (feijão-verde, couve-de-bruxelas e brócolos)
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª Feira	Sopa de couve-branca e alho-francês	Sopa de feijão-manteiga com couve-coração	Creme de lentilhas e abóbora	Sopa de couve-flor	Sopa de espinafres
	Hambúrguer misto com massa esparguete e salada de pepino, couve-roxa e pimento	Massa à lavrador (frango, porco, feijão encarnado e macarronete) e acompanhamento de legumes cozidos (couve-lombarda, cenoura e feijão-verde)	Saladinha de atum com batata (batata, atum, tomate e brócolos) com salada de alface, beterraba e milho	Feijoada à Portuguesa (porco, frango, feijão branco, couve-lombarda, cenoura, couve-coração) com arroz branco e salada de alface e pepino	Massa lacinhos com salmão desfiado e milho e legumes estufados (couve-flor, feijão-verde e couve-coração)
	Fruta da época/ Gelatina	Fruta da época	Fruta da época/ Gelatina	Fruta da época	Fruta da época/ Gelatina
6ª Feira	Sopa de feijão-verde	Sopa de feijão-verde e nabo	Sopa de couve-coração	Sopa de couve-lombarda e abóbora	
	Filete de salmão no forno com crosta de farinha de milho, com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e rúcula	Pastéis de bacalhau no forno com arroz de tomate e salada de couve-branca, couve-roxa e rúcula	Ovos mexidos com ervilhas, arroz branco e rúcula, tomate e pepino	Massada de peixe (red-fish, pescada e salmão) com pimento e salada de beterraba, couve-branca e curgete	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Ementa Vegetariana Novembro 2023



	Semana 1 1 a 3 de novembro de 2023	Semana 2 6 a 10 de novembro de 2023	Semana 3 13 a 17 de novembro de 2023	Semana 4 20 a 24 de novembro de 2023	Semana 5 27 a 30 de novembro de 2023
2ª Feira		Sopa de couve-lombarda	Creme de alho-francês	Creme de brócolos	Sopa de curgete e cenoura
		Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete e salada de alface, pepino e beterraba	Hambúrguer de espinafres com massa esparguete e salada de couve-coração, couve-roxa e cenoura	Douradinhos de legumes e grão-de-bico no forno, com arroz de tomate e salada de alface, pepino e rúcula	Bolonhesa de lentilhas com salada de pepino, couve-roxa e pimento
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira		Creme de brócolos	Sopa de feijão-catarino e curgete	Sopa de alho-francês	Creme de couve-flor
		Bife de tofu estufado com molho de cenoura, arroz branco e salada de tomate, milho e curgete	Assado de seitan com alecrim, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Soja estufada com ervilhas, com massa cotovelinhos e legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	Filetes de seitan no forno com tomate, batata e batata doce assada e salada de curgete, alface e cenoura
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira		Creme de cenoura	Sopa de espinafres	Creme de ervilhas	Sopa de nabo e couve-lombarda
		Grão-de-bico gratinado no forno com pimento e alho francês, batata aos cubos e legumes (couve-coração, brócolos e couve-flor)	Massa de feijão-catarino com cogumelos e mistura de pimentos (verde e vermelho) e legumes estufados (couve-lombarda, couve-flor e pimento)	Salada de feijão-frade e milho com batata aos cubos e molho verde, com salada de tomate, curgete e couve-roxa	Estufadinho de grão-de-bico com legumes (alho-francês, cenoura e pimento), arroz de tomate e feijão-verde, couve-de-bruxelas e brócolos
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa de couve-branca e alho-francês	Sopa de feijão-manteiga com couve-coração	Creme de lentilhas e abóbora	Sopa de couve-flor	Sopa de espinafres
	Hambúrguer de espinafres com massa esparguete e salada de pepino, couve-roxa e pimento	Massa à lavrador vegetariana (feijão encarnado macarronete e soja) e acompanhamento de legumes cozidos (couve-lombarda, cenoura e feijão-verde)	Saladinha de grão-de-bico com batata (batata, grão-de-bico, tomate e brócolos) com salada de alface, beterraba e milho	Feijoada vegetariana (seitan, feijão branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz branco e salada de alface e pepino	Massa lacinhos com feijão preto e milho, e legumes estufados (couve-flor, feijão-verde e couve-coração)
	Fruta da época/ Gelatina	Fruta da época	Fruta da época/ Gelatina	Fruta da época	Fruta da época/ Gelatina
6ª Feira	Sopa de feijão-verde	Sopa de feijão-verde e nabo	Sopa de couve-coração	Sopa de couve-lombarda e abóbora	
	Filete de seitan no forno com crosta de farinha de milho, com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e rúcula	Douradinhos de seitan no forno com arroz de tomate e salada de couve-branca, couve-roxa e rúcula	Tofu mexido com açafrão e ervilhas, arroz branco e rúcula, tomate e pepino	Massada de tofu com pimento e salada de beterraba, couve-branca e curgete	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.