



março de 2019 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1					Sopa coentros Prato de grão c/ arroz e legumes (cenoura, batata doce e bróculos) Salada pepino/cebola/canónigos Fruta da época
De 04 a 08	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL	Sopa de lentilhas Prato de Tomatada de Seitan c/ espirais Salada alface/milho/cebola Fruta da época	Sopa de feijão e nabiça Prato de Bulgur com castanhas, alho francês, beringela, curgete, cenoura Salada tomate/cenoura/agrião Fruta da época
De 11 a 15	Sopa de favas Pizza vegetariana (cour/cog/cebola/pimento/tomate fresco/azeitonas) Salada alface/tomate/milho Fruta da época	Sopa grão Prato arroz c/ rebentos de soja, cenoura, beringela, curgete e pimento vermelho Salada tomate/pepino/alface Fruta da época	Sopa feijão verde Prato de Salteado de Toffu abóbora, curgete, cenoura batata Salada canónigos/bet./tomate Fruta da época	Sopa de caldo verde Prato feijoadada com batata doce, abóbora, espinafres e arroz Salada alface/milho/cenoura Fruta da época	Sopa de agrião Prato de Jardineira de legumes c/batata, abóbora, ervilhas, cenoura, bróculos e couve-flor Salada tomate/bet./cenoura Fruta da época
De 18 a 22	Crema de cogumelos Prato de Tempeh com arroz de cenoura e ervilhas Salada de tomate, rúcula e cebola Fruta da época	Sopa legumes c/massinha Prato de Feijão preto c/ abóbora, castanhas e massa farfalle Salada canónigos/ tomate/ bet. Fruta da época	Sopa de legumes c/massinhas Prato de Bulgur com legumes salteados (beringela, milho, cenoura/brocolos/ bat.doce) Salada alface/cenoura/agrião Fruta da época	Sopa de bróculos Prato de Stroganoff de feijão verm,beringela,cur,cogumelos natas vege. e espirais Salada alface/tomate/cebola Fruta da época	Sopa alho francês Prato Salteado legumes (cen, lentilhas, bat.doce/milho e beringela) c/ couscous Salada rúcula/tomate/cebola Fruta da época
De 25 a 29	Crema de cenoura Prato toffu estufado c/ arroz/tomate Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época	Sopa espinafres Prato de Salada de lentilhas c/ bróculos, couve-flor, milho e massa penne Salada canónigos/tomate/cebola Fruta da época	Sopa Juliana Prato jardineira de legumes (beringela, feijão verde ervilhas cenoura e batata) Salada alface/ milho/ beterraba Fruta da época	Sopa de ervilhas Prato de Bolonhesa de soja c/ cogumelos Salada couve roxa/tomate/cebola Fruta da época	Sopa de repolho Prato salada russa c/feijão frade/batata/cenoura e feijão verde Salada alface/tomate/rúcula Fruta da época