



dezembro de 2022 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 02				FERIADO	Sopa de cenoura Massa fusili com feijão preto, milho, cogumelos, pimento vermelho e maçã Salada tomate/pepino/cebola Fruta da Época
de 05 a 09	Sopa creme de cogumelos Seitan de cebolada c/ arroz de tomate Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de legumes Massa de lacinhos c/ legumes (batata, ervilhas, cenoura feijão verde) Salada cenoura/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de couve Bulgur c/ salteado de feijão frade, pimento verde e coentros Salada tomate/cenoura/milho Fruta da Época	FERIADO	Sopa creme de lentilhas Legumes à Brás (courgete, cogumelos, brócolos, batata palha) Salada pepino/tomate/cebola Fruta da Época
De 12 a 16	Sopa creme de ervilhas Arroz c/ legumes salteados (beringela, cenoura, courgete) Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa legumes c/ massinhas Tofu estufado c/ batata cozida e cenoura Salada cebola/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa de caldo verde Massa Mexicana (ananás, feijão frade, milho ervilhas, pimento amarelo) Salada milho/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de repolho Ervilhas estufadas c/ batata alho francês, feijão-verde e pimento vermelho Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão Pizza vegan (cour/cog/cebola/pimento/tomate fresco/ azeitonas) Salada pepino/tomate/cebola Fruta da Época
PRÉ De 19 a 23	Sopa de grão Arroz de legumes (cogumelos, brócolos, milho pimento vermelho) Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa creme de abóbora Jardineira de legumes c/ batata/ervilhas/cenoura feijão-verde Salada pepino/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de brócolos Quinoa c/ feijão preto, cogumelos e pimento verde Salada tomate/cebola/milho Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Mistura de vegetais estufados (abóbora, courgete, lentilhas), c/ espirais tricolores Salada tomate/cenoura/pepino Fruta da Época	
PRÉ De 26 a 30	Sopa creme de cenoura Mistura de vegetais estufados (abóbora, ervilha, feijão-verde, brócolos) c/ massa de lacinhos Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de nabiça Lentilhas estufadas com batata, cenoura, pimento vermelho Salada tomate/pepino/cebola Fruta da Época	Sopa de repolho Massa fusili c/ grão batata, milho feijão verde Salada pepino/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de coentros Seitan estufado com arroz Salada tomate/milho/cebola Fruta da Época	