

Plano de Ementa - JI / EB

Semana 5

(Semana de 22 a 26 de fevereiro 2021)

LANCHES

2ª Feira	Sopa	Legumes	<p>iogurte pão com manteiga peça de fruta</p>
	Prato	Arroz de Pato tostato no forno	
	Dieta	Frango estufado ao natural com Arroz Branco	
	Vegetariana	Arroz de Feijão com Legumes	
	Sobremesa	*Fruta da época	
3ª Feira	Sopa	Legumes	<p>sumo Bolacha Maria peça de fruta</p>
	Prato	Salmão lascado com Salada da horta (batata e macedónia)	
	Dieta	Salmão lascado com Salada da horta (batata e macedónia)	
	Vegetariana	Soja grossa estufada com Salada da Horta	
	Sobremesa	*Fruta da época	
4ª Feira	Sopa	Legumes	<p>iogurte pão com manteiga peça de fruta</p>
	Prato	Perna de Borrego estufada com Arroz de Cenoura	
	Dieta	Perna de Borrego estufada simples com Arroz de Cenoura	
	Vegetariana	Soja fina estufada com Arroz de cenoura	
	Sobremesa	*Fruta da época	
5ª Feira	Sopa	Legumes	<p>sumo pão com queijo philadelphia peça de fruta</p>
	Prato	Massinha de Peixe	
	Dieta	Massinha de Peixe (ao natural)	
	Vegetariana	Massada de legumes	
	Sobremesa	*Fruta da época	
6ª Feira	Sopa	Legumes	<p>iogurte pão com manteiga peça de fruta</p>
	Prato	Tirinhas de vaca estufadas com Arroz de Ervilhas	
	Dieta	Tirinhas de vaca ao natural com Arroz de Ervilhas	
	Vegetariana	Soja grossa estufada com Arroz de Ervilhas	
	Sobremesa	*Fruta da época	