

## Plano de Ementa - JI / EB

### Semana 6

(Semana de 01 a 05 de março de 2021)

#### LANCHES

<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Legumes	<p>iogurte pão com manteiga peça de fruta</p>
	<b>Prato</b>	Hambúrguer de vaca no forno com Esparguete ao alinho e Ervilhas	
	<b>Dieta</b>	Peito de frango ao natural com Esparguete simples	
	<b>Vegetariana</b>	Hambúrguer vegetariano com Esparguete ao alinho	
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época	
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Legumes	<p>sumo madalena peça de fruta</p>
	<b>Prato</b>	Salmão no forno à Provençal (com ervas aromáticas) com Arroz de Cenoura ripada	
	<b>Dieta</b>	Salmão no forno ao natural com Arroz de Cenoura ripada	
	<b>Vegetariana</b>	Soja Estufada com alho francês e Arroz de Cenoura ripada	
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época	
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Legumes	<p>iogurte pão com manteiga peça de fruta</p>
	<b>Prato</b>	Pernas de frango assadas com Macarronete e milho	
	<b>Dieta</b>	Pernas de frango assadas simples com Macarronete e milho	
	<b>Vegetariana</b>	Soja fina estufada com Macarronete e Milho	
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época	
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Legumes com	<p>sumo pão com queijo peça de fruta</p>
	<b>Prato</b>	Pescada de cebolada com Batatinha assada à Padeiro	
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos	
	<b>Vegetariana</b>	<i>Wrap</i> de legumes com Batatinha assada à padeiro	
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época	
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Legumes	<p>iogurte pão com manteiga peça de fruta</p>
	<b>Prato</b>	Arroz à Valenciana	
	<b>Dieta</b>	Peito de frango cozido com Arroz branco	
	<b>Vegetariana</b>	Estufadinho de Grão com Arroz branco e Feijao verde cozido	
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época	