

## Plano de Ementa - JI / EB

### Semana 7

(Semana de 08 a 12 de março de 2021)

#### LANCHES

2ª Feira	<b>Sopa</b>	Legumes	iogurte pão com manteiga peça de fruta
	<b>Prato</b>	<i>Nuggest's</i> de frango no forno com Arroz de Ervilhas e Milho	
	<b>Dieta</b>	Peito de frango ao natural com Arroz de Ervilhas e milho	
	<b>Vegetariana</b>	Tofu estufado com Arroz de Ervilhas e milho	
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época	
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Legumes	sumo bolacha maria peça de fruta
	<b>Prato</b>	Bacalhau cozido com Batata, grão e ovo ralado	
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida com Batata cozida e legumes cozidos	
	<b>Vegetariana</b>	Grão estufado com soja e Batata cozida com legumes	
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época	
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Legumes	iogurte pão com manteiga peça de fruta
	<b>Prato</b>	Peito de peru estufado com massa cotovelos e milho	
	<b>Dieta</b>	Peito de peru estufado simples com massa cotovelos e milho	
	<b>Vegetariana</b>	Feijão guisado com couve lombarda e massa cotovelos	
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época	
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Legumes com <u>Feijão inteiro</u>	sumo pão com manteiga peça de fruta
	<b>Prato</b>	Arroz de Atum tostado com Brócolos cozidos	
	<b>Dieta</b>	Arroz de peixe (pescada) ao natural com Brócolos cozidos	
	<b>Vegetariana</b>	Arroz de Lentilhas com Brócolos cozidos	
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época	
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Legumes	iogurte pão com tulicreme peça de fruta
	<b>Prato</b>	Febras de cebolada com Esparguete e Couve flor cozida	
	<b>Dieta</b>	Perna de frango cozida com Esparguete e Couve flor cozida	
	<b>Vegetariana</b>	<i>Ratatouille</i> de legumes com Esparguete	
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época	