UNISELF, SA

Ementa - Mês de Setembro

Ano Letivo 2019/2020

COLÉGIO FREI CRISTÓVÃO

Colégio Frei Cristóvão

		02/09/2019	Kcal	03/09/2019	Kcal	04/09/2019	Kcal	05/09/2019	Kcal	06/09/2019	Kcal
Semana 1	SOPA	Alho Francês		Sopa Primaveril (Cenoura e Ervilhas)		Sopa de Feijão encarnado com Hortaliça		Caldo verde		Creme de Legumes (Cenoura, Abóbora e Espinafres)	
	CARNE	Hambúrguer de aves com massa espiral		Filete de abrótea com molho de tomate e arroz branco		Carne Porco à portuguesa		Salada de atum com feijão frade e ovo ralado		Frango assado com arroz alegre	
	DIETA	Febra grelhada com massa espiral		Filete de abrótea cozido com batata e couve flor		Perna de frango assada simples com legumes salteados		Pescada cozida com batata cenoura e feijão verde		Perna de frango assada simples com legumes salteados	
	VEGETARIANO	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes		Favas guisadas com courgete e couve Lombarda		Estufado de feijão com cenoura e couve lombarda		Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolo		Arroz de cogumelos com ervilhas, milho e cenoura	
	VERDURA	Salada Variada		Salada Variada		Salada Variada		Salada Variada		Salada Variada	
	SOBREMESA	Fruta da Época		Fruta da Época		Fruta da Época		Gelatina		Fruta da Época	
		09/09/2019	Kcal	10/09/2019	Kcal	11/09/2019	Kcal	12/09/2019	Kcal	13/09/2019	Kcal
Semana 2	SOPA	Puré de Abóbora com Alho Francês		Sopa de Hortaliça (Couve-Lombarda e Cenoura)		Creme de Cenoura com ervilhas		Sopa de Feijão Verde		Juliana	
	PEIXE	Tesourinhos de peixe/ Rissois de Camarão no forno com arroz cenoura		Bifinhos de porco com cogumelos e massa esparguete		Pescada assada no forno com salada camponesa		Empadão de carne com arroz		Massada de peixe com cenoura aos cubos, delicias do mar e coentros	
	DIETA	Solha grelhada com batata e brócolos cozidos		Febra grelhada com massa esparguete e legumes cozidos		Pescada assada (simples) no forno com salada camponesa		Perninha de frango grelhada com arroz e legumes cozidos		Carapau grelhado com batata e feijão verde	
	VEGETARIANO	Rissois de tofu e espinafres com arroz de cenoura		Estufado de cogumelos com couve lombarda e cenoura e massa esparguete		Lentilhas estufadas com salada camponesa		Empadão de arroz com soja e cenoura		Estufado de soja com massa espiral	
	VERDURA	Salada Variada		Salada Variada		Salada Variada		Salada Variada		Salada Variada	
	SOBREMESA	Fruta da Época		Fruta da Época		Fruta da Época		Pudim		Fruta da Época	
		16/09/2019	Kcal	17/09/2019	Kcal	18/09/2019	Kcal	19/09/2019	Kcal	20/09/2019	Kcal
Semana 3	SOPA	Creme Brócolos		Canja		Sopa da horta		Caldo verde		Legumes	
	CARNE	Rolo de carne com molho de cenoura e massa esparguete		Pescada frita com arroz de tomate e pimentos		Perna de perú assada com massa espiral		Meia desfeita de paloco (migas paloco, batata, grão, cenoura e ovo ralado)		Carne de Porco Estufada com cenoura e massa Macarronete	
	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com massa esparguete e legumes cozidos		Pescada cozida com batata e legumes		Perna de perú assada (simples) com massa espiral		Red fish no forno simples com puré de batata		Bife de Porco Grelhado com massa macarronete	
	VEGETARIANO	Massa esparguete com legumes salteados		Arroz de açafrão com ervilhas e milho		Feijoada vegetariana		Empadão de legumes		Massa macarronete com estufado de legumes chineses	
	VERDURA	Salada Variada		Salada Variada		Salada Variada		Salada Variada		Salada Variada	
	SOBREMESA	Fruta da Época		Fruta da Época		Fruta da Época		Gelatina		Fruta da Época	
		23/09/2019	Kcal	24/09/2019	Kcal	25/09/2019	Kcal	26/09/2019	Kcal	27/09/2019	Kcal
Semana 4	SOPA	Juliana		Grão com espinafres		Alho Francês		Sopa de Couve Lombarda		Espinafres	
	PEIXE	Rissóis de pescada com arroz de tomate		Perna de Frango estufada com massa espiral		Arroz de peixe com delícias do mar e coentros		Espargete à Bolonhesa		Bacalhau gratinado com espinafres	
	DIETA	Pescada no forno com molho de alho e limão e batata cozida		Perna de frango assado com legumes		Escamudo no forno com batata cozida		Febra grelhada com feijão verde cozido e massa esparguete		Peixe bobo assado no forno com batata e brócolos	
	VEGETARIANO	Rissois de espinafres com arroz de tomate		Grão de bico estufado com caril e massa espiral		Lentilhas estufadas com ratatouille e arroz		Bolonhesa de soja com cenoura aos cubos		Tortilha de legumes	
	VERDURA	Salada variada		Salada Variada		Salada Variada		Salada Variada		Salada Variada	
	SOBREMESA	Fruta da época		Fruta da Época		Fruta da Época		Fruta da Época		Gelado	
		30/09/2019									
Semana 5	SOPA	Creme alface									
	PEIXE	Empadão de carne com arroz									
	DIETA	Perna de frango grelhada com arroz de espinafres									
	VEGETARIANO	Estufado de favas com alho francês e espinafres									
	VERDURA	Salada Variada									
	SOBREMESA	Iogurte									