

Ementa Refeitório ESMA



Almoço
Principal

Quinta-feira

03/01/2019

Sopa: SOPA DE CEBOLA
Prato 1: MASSADA DE ATUM
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Sexta-feira

04/01/2019

Sopa: SOPA DE MASSINHAS
Prato 1: HAMBURGUER DE VACA C/ BATATA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço
Principal

Segunda-feira

07/01/2019

Sopa: SOPA DE BROCOLOS
Prato 1: ALMONDEGAS C/ ESPARGUETE
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Terça-feira

08/01/2019

Sopa: SOPA DE ABOBORA
Prato 1: PIZZA VARIADA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quarta-feira

09/01/2019

Sopa: SOPA DE COUVE BRUXELAS
Prato 1: BOLONHESA DE BACALHAU
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço
Principal

Quinta-feira

10/01/2019

Sopa: SOPA DE COUVE FLOR
Prato 1: CUBOS DE FRANGO DOURADOS C/ MASSA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Sexta-feira

11/01/2019

Sopa: SOPA DE REPOLHO
Prato 1: STROGONOFF DE PORCO C/ PURÉ
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Principal

Segunda-feira

14/01/2019

Sopa: SOPA DE CENOURA
Prato 1: NUGGUETS DE FRANGO C/ ARROZ
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Terça-feira

15/01/2019

Sopa: SOPA DE FEIJÃO VERDE
Prato 1: FEBRAS Á CASA C/ BATATA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quarta-feira

16/01/2019

Sopa: SOPA DE CEBOLA
Prato 1: DOURADINHOS DE PEIXE C/ PURÉ
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quinta-feira

17/01/2019

Sopa: SOPA DE MACEDONIA
Prato 1: LASANHA DE VACA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Sexta-feira

18/01/2019

Sopa: SOPA DE ERVILHA
Prato 1: TIRINHAS DE FRANGO DOURADOS C/ ARROZ
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço
Principal

Segunda-feira

21/01/2019

Sopa: SOPA DE BROCOLOS
Prato 1: FEIJOADA C/ ARROZ BRANCO
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Terça-feira

22/01/2019

Sopa: SOPA DE ALHO FRÂNCES
Prato 1: ALMÔNDEGAS DE FRANGO C/ ESPARGUETE
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Quarta-feira

23/01/2019

Sopa: SOPA DE GRÃO
Prato 1: ERVILHAS GUIADAS C/ CHOURIÇO
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Quinta-feira

24/01/2019

Sopa: SOPA DE FEIJÃO VERDE
Prato 1: FEBRAS GRELHADAS C/ MASSA
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Sexta-feira

25/01/2019

Sopa: SOPA DE MACEDONIA
Prato 1: SALADA DE ATUM
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Professores/Funcionários

Quinta-feira

03/01/2019

Sopa: SOPA DE CEBOLA

Prato 1: MASSADA DE ATUM

Outros: FRUTA

Sobremesa:

Sexta-feira

04/01/2019

Sopa: SOPA DE MASSINHAS

Prato 1: HAMBURGUER DE VACA C/ BATATA

Outros: FRUTA

Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Professores/Funcionários

Segunda-feira

07/01/2019

Sopa: SOPA DE BROCOLOS
Prato 1: ALMONDEGAS C/ ESPARGUETE
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Terça-feira

08/01/2019

Sopa: SOPA DE ABOBORA
Prato 1: PIZZA VARIADA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quarta-feira

09/01/2019

Sopa: SOPA DE COUVE DE BROXELAS
Prato 1: BOLONHESA DE BACALHAU
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Professores/Funcionários

Quinta-feira

10/01/2019

- Sopa:** SOPA DE COUVE FLOR
- Prato 1:** CUBOS DE FRANGO DOURADOS C/ MASSA
- Outros:** FRUTA
- Sobremesa:**

Sexta-feira

11/01/2019

- Sopa:** SOPA DE REPOLHO
- Prato 1:** STROGONOFF DE PORCO C/ PURÉ
- Outros:** FRUTA
- Sobremesa:**

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Professores/Funcionários

Segunda-feira 14/01/2019

Sopa: SOPA DE CENOURA
Prato 1: NUGGUETS DE FRANGO C/ ARROZ
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Terça-feira 15/01/2019

Sopa: SOPA DE FEIJÃO VERDE
Prato 1: FEBRAS Á CASA C/ BATATA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quarta-feira 16/01/2019

Sopa: SOPA DE CEBOLA
Prato 1: DOURADINHOS DE PEIXE C/ PURÉ
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quinta-feira 17/01/2019

Sopa: SOPA DE MACEDONIA
Prato 1: LASANHA DE VACA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Sexta-feira 18/01/2019

Sopa: SOPA DE ERVILHA
Prato 1: TIRINHAS DE FRANGO DOURADOS C/ ARROZ
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Professores/Funcionários

Segunda-feira 21/01/2019

Sopa: SOPA DE BROCOLOS
Prato 1: FEIJOADA C/ ARROZ BRANCO
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Terça-feira 22/01/2019

Sopa: SOPA DE ALHO FRÂNCES
Prato 1: ALMÔNDegas DE FRANGO C/ ESPARGUETE
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Quarta-feira 23/01/2019

Sopa: SOPA DE GRÃO
Prato 1: ERVILHAS GUIADAS C/ CHOURIÇO
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Quinta-feira 24/01/2019

Sopa: SOPA DE FEIJÃO VERDE
Prato 1: FEBRAS GRELHADAS C/ MASSA
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Sexta-feira 25/01/2019

Sopa: SOPA DE MACEDONIA
Prato 1: SALADA DE ATUM
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Vegetariana

Quinta-feira

03/01/2019

Sopa: SOPA DE CEBOLA

Prato 1: MASSADA DE LEGUMES

Outros: FRUTA

Sobremesa:

Sexta-feira

04/01/2019

Sopa: SOPA DE MASSINHAS

Prato 1: HAMBURGUER DE GRÃO C/ BATATA

Outros: FRUTA

Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Vegetariana

Segunda-feira

07/01/2019

Sopa: SOPA DE BROCOLOS
Prato 1: ALMONDEGAS DE GRAO C/ ESPARGUETE
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Terça-feira

08/01/2019

Sopa: SOPA DE ABOBORA
Prato 1: PIZZA VEGETARIANA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quarta-feira

09/01/2019

Sopa: SOPA DE COUVE DE BROXELAS
Prato 1: BOLONHESA DE LEGUMES
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Vegetariana

Quinta-feira

10/01/2019

Sopa: SOPA DE COUVE FLOR
Prato 1: CARIL DE LEGUMES C/ MASSA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Sexta-feira

11/01/2019

Sopa: SOPA DE REPOLHO
Prato 1: STROGONOFF DE LEGUMES C/ PURÉ
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Vegetariana

Segunda-feira

14/01/2019

Sopa: SOPA DE CENOURA
Prato 1: PIMENTOS RECHEADOS C/ ARROZ
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Terça-feira

15/01/2019

Sopa: SOPA DE FEIJÃO VERDE
Prato 1: SALADA VEGETARIANA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quarta-feira

16/01/2019

Sopa: SOPA DE CEBOLA
Prato 1: DOURADINHOS DE SOJA C/ PURÉ
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quinta-feira

17/01/2019

Sopa: SOPA DE MACEDONIA
Prato 1: LASANHA VEGETARIANA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Sexta-feira

18/01/2019

Sopa: SOPA DE ERVILHA
Prato 1: MASSADA DE GRÃO DE BICO
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Vegetariana

Segunda-feira 21/01/2019

Sopa: SOPA DE BROCOLOS
Prato 1: FEIJOADA VEGETARIANA
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Terça-feira 22/01/2019

Sopa: SOPA DE ALHO FRÂNCES
Prato 1: MASSADA DE LEGUMES
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Quarta-feira 23/01/2019

Sopa: SOPA DE GRÃO
Prato 1: ERVILHAS GUIADAS
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Quinta-feira 24/01/2019

Sopa: SOPA DE FEIJÃO VERDE
Prato 1: STROGONOFF DE SOJA C/ MASSA
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Sexta-feira 25/01/2019

Sopa: SOPA DE MACEDONIA
Prato 1: SALADA DE TRÊS FEIJÕES
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço
Vegetariana/prof/func

Quinta-feira

03/01/2019

Sopa: SOPA DE CEBOLA
Prato 1: MASSADA DE LEGUMES
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Sexta-feira

04/01/2019

Sopa: SOPA DE MASSINHAS
Prato 1: HAMBURGUER DE GRÃO C/ BATATA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Vegetariana/prof/func

Segunda-feira

07/01/2019

Sopa: SOPA DE BROCOLOS
Prato 1: ALMONDEGAS DE GRAO C/ ESPARGUETE
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Terça-feira

08/01/2019

Sopa: SOPA DE ABOBORA
Prato 1: PIZZA VEGETARIANA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quarta-feira

09/01/2019

Sopa: SOPA DE COUVE DE BROXELAS
Prato 1: BOLONHESA DE LEGUMES
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço
Vegetariana/prof/func

Quinta-feira

10/01/2019

Sopa: SOPA DE COUVE FLOR
Prato 1: CARIL DE LEGUMES C/ MASSA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Sexta-feira

11/01/2019

Sopa: SOPA DE REPOLHO
Prato 1: STROGONOFF DE LEGUMES C/ PURÉ
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Vegetariana/prof/func

Segunda-feira 14/01/2019

Sopa: SOPA DE CENOURA
Prato 1: PIMENTOS RECHEADOS C/ ARROZ
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Terça-feira 15/01/2019

Sopa: SOPA DE FEIJÃO VERDE
Prato 1: SALADA VEGETARIANA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quarta-feira 16/01/2019

Sopa: SOPA DE CEBOLA
Prato 1: DOURADINHOS DE SOJA C/ PURÉ
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Quinta-feira 17/01/2019

Sopa: SOPA DE MACEDONIA
Prato 1: LASANHA VEGETARIANA
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Sexta-feira 18/01/2019

Sopa: SOPA DE ERVILHA
Prato 1: MASSADA DE GRÃO DE BICO
Outros: FRUTA
Sobremesa:

Ementa Refeitório ESMA



Almoço Vegetariana/prof/func

Segunda-feira 21/01/2019

Sopa: SOPA DE BROCOLOS
Prato 1: FEIJOADA VEGETARIANA
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Terça-feira 22/01/2019

Sopa: SOPA DE ALHO FRÂNCES
Prato 1: MASSADA DE LEGUMES
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Quarta-feira 23/01/2019

Sopa: SOPA DE GRÃO
Prato 1: ERVILHAS GUIADAS
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Quinta-feira 24/01/2019

Sopa: SOPA DE FEIJÃO VERDE
Prato 1: STROGONOFF DE SOJA C/ MASSA
Outros: VARIADA
Sobremesa:

Sexta-feira 25/01/2019

Sopa: SOPA DE MACEDONIA
Prato 1: SALADA DE TRÊS FEIJÕES
Outros: VARIADA
Sobremesa: