



EMENTA REFEITÓRIO ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE ARGA E LIMA

NOVEMBRO

	Semana de 02 a 06	Semana de 09 a 13	Semana de 16 a 20	Semana de 23 a 27	Semana de 30
Segunda-feira	Sopa: CORAÇÃO	Sopa: CORAÇÃO	Sopa: CORAÇÃO	Sopa: CORAÇÃO	Sopa: CREME DE LEGUMES
	Prato: ARROZ À JULIANA	Prato: MASSA À LAVRADOR	Prato: CARNE C/ MASSA TALHARIM	Prato: POSTA À BARROSA C/ ARROZ DE LEGUMES	Prato: ROBALO C/ ARROZ E SALADAS
	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA
Terça-feira	Sopa: COUVE LOMBARDA	Sopa: FEIJÃO VERDE	Sopa: FEIJÃO VERDE	Sopa: LAVRADOR	Sopa:
	Prato: FILETES C/ ARROZ E SALADAS MISTAS	Prato: ATUM C/ SALADA RUSSA E ALFACE	Prato: POLVO C/ BATATA E LEGUMES	Prato: ARROZ DE MARISCO	Prato:
	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa:
Quarta-feira	Sopa: CREME DE LEGUMES	Sopa: CALDO VERDE	Sopa: COUVE LOMBARDA	Sopa: CREME DE LEGUMES	Sopa:
	Prato: PERNA DE PERÚ C/ ESPARGUETE E SALADAS	Prato: ROJÔESC/ ARROZ E CASTANHAS	Prato: FRANGO C/ ARROZ E SALADAS	Prato: PANADOS DE PERU C/ ESPARGUETE C/ ESPARGUETE E SALADAS	Prato:
	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa:
Quinta-feira	Sopa: LAVRADOR	Sopa: CREME DE LEGUMES	Sopa: CREME DE LEGUMES	Sopa: CORAÇÃO	Sopa:
	Prato: BACALHAU C/ GRÃO OVO E MOLHO VERDE	Prato: SALMÃO C/ ARROZ E SALADAS MISTAS	Prato: BACALHAU C/ NATAS E SALADAS MISTAS	Prato: SOLHA C/ ARROZ E SALADAS MISTAS	Prato:
	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa:
Sexta-feira	Sopa: PENCAS	Sopa: PENCAS	Sopa: MISTA	Sopa: PENCAS	Sopa:
	Prato: FEIJOADA À TRANSMONTANA	Prato: BIFINHOS DE PERÚ C/ COGUMELOS E SALADAS MISTAS	Prato: COSTELETAS C/ ESPARGUETE E SALADAS	Prato: CARNE À BOLANHESA C/ SALADAS MISTAS	Prato:
	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: