

# EMENTAS

**STAFF**

**SÁBADO  
30 JUL**

ALMOÇO

**Empadão de carne**

Paelha vegetariana

JANTAR

**Bacalhau à Brás**

Folhado de espinafres c/ ricota

**STAFF**

**DOMINGO  
31 JUL**

ALMOÇO

**Penne c/ peito de frango  
e cogumelos**

Tortilha de vegetais

OPÇÃO  
VEGETARIANA

JANTAR

**Porco no espeto  
(festa Staff)**

Folhado de legumes

**STAFF**

**SEGUNDA-FEIRA  
01 AGO**

ALMOÇO

**Jardineira de novilho**

Lasanha de vegetais

OPÇÃO  
VEGETARIANA

# EMENTAS

**DIA 01**

**SEGUNDA-FEIRA  
01 AGO**

JANTAR

**Arroz de frango  
no forno**

OPÇÃO  
VEGETARIANA

Burguer vegetariano c/ cebolada

**DIA 02**

**TERÇA-FEIRA  
02 AGO**

ALMOÇO

**Almôndegas  
c/ esparguete**

JANTAR

**Bacalhau à Gomes de Sá**

Pataniscas de legumes

OPÇÃO  
VEGETARIANA

Quiche de espinafres

**DIA 03**

**QUARTA-FEIRA  
03 AGO**

ALMOÇO

**Pernas de frango  
c/ arroz de cenoura**

JANTAR

**Pescada à brás  
c/ camarão**

Paelha Vegetariana

OPÇÃO  
VEGETARIANA

Folhado de espinafres c/ ricota

**DIA 04**

**QUINTA-FEIRA  
04 AGO**

ALMOÇO

**Bifanas c/ arroz**

JANTAR

**Lasanha de atum**

Chilli vegetariano

OPÇÃO  
VEGETARIANA

Lasanha de vegetais

# EMENTAS

**DIA 05**

**SEXTA-FEIRA  
05 AGO**

ALMOÇO

**Carbonara**

Tortilha de vegetais

OPÇÃO  
VEGETARIANA

JANTAR

**Bacalhau espiritual**

Folhado de legumes

**DIA 06**

**SÁBADO  
06 AGO**

ALMOÇO

**Frango à camponesa  
c/ arroz**

Feijoada de soja

OPÇÃO  
VEGETARIANA

JANTAR

**Bacalhau c/ camarão**

Caril de grão c/ arroz e legumes

**DIA 07**

**DOMINGO  
07 AGO**

ALMOÇO

**Sandes de porco assado**

Burguer vegetariano c/ cebolada

OPÇÃO  
VEGETARIANA