

EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 08 a 12 de abril de 2024

DIA	PRATO	EMENTA
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de abóbora
	<i>2º Prato</i>	Saladinha russa de atum ^{3,4} com salada de alface, tomate e pepino
	<i>Prato Vegetariano</i>	Saladinha russa vegetariana com salada de alface, tomate e pepino
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Espinafres
	<i>2º Prato</i>	Feijoada c/ carne porco magra e arroz ¹² , salada de tomate, beterraba e cenoura
	<i>Prato Vegetariano</i>	Feijoada de legumes e soja c/ arroz ⁶ e salada de tomate, beterraba e cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Juliana
	<i>2º Prato</i>	Massinha de peixe (tintureira) ^{1,4} com salada de alface, cenoura e pepino
	<i>Prato Vegetariano</i>	Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete ¹ e salada de alface, cenoura e pepino
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Feijão c/ couve
	<i>2º Prato</i>	Frango estufados c/ cogumelos e arroz, macedónia de legumes salteada
	<i>Prato Vegetariano</i>	Strogonoff de seitan c/ cogumelos e arroz ^{1,7} , macedónia de legumes salteada
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Alho-francês
	<i>2º Prato</i>	Filete de pescada no forno c/ batata cozida ⁴ e couve-flor, brócolos cozidos e feijão-verde cozido
	<i>Prato Vegetariano</i>	Jardineira vegetariana c/ batata ⁶ e couve-flor, brócolos cozidos e feijão-verde cozido
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)

EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 15 a 19 de abril de 2024

DIA	PRATO	EMENTA
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Grelos
	<i>2º Prato</i>	Hambúrguer grelhado c/ massa fussilli salteada ¹ e salada de tomate, beterraba e cenoura
	<i>Prato Vegetariano</i>	Hambúrguer de vegetais c/ massa fussilli salteada ^{1,6} e salada de tomate, beterraba e cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Lentilhas
	<i>2º Prato</i>	Solha frita c/ arroz de tomate ^{1,4} e salada de alface, tomate e pepino
	<i>Prato Vegetariano</i>	Arroz de cogumelos e legumes com salada de alface, tomate e pepino
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Couve-lombarda
	<i>2º Prato</i>	Perna de peru assada no forno c/ esparguete ¹ e macedónia de legumes
	<i>Prato Vegetariano</i>	Legumes assados no forno c/ seitan, esparguete ¹ e macedónia de legumes
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Canja ¹ / Creme de legumes
	<i>2º Prato</i>	Bacalha à Gomes de Sá ^{3,4} com salada de alface, pepino e cenoura
	<i>Prato Vegetariano</i>	Crepes de legumes com batata, ^{6,8} e salada de alface, pepino e cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Legumes
	<i>2º Prato</i>	Arroz de aves ^{3,12} com salada de tomate, couve roxa e beterraba
	<i>Prato Vegetariano</i>	Chili c/ feijão encarnado, milho, soja e arroz ⁶ , salada de tomate, couve roxa e beterraba
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)

EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 22 a 26 de abril de 2024

DIA	PRATO	EMENTA
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Cenoura
	<i>2º Prato</i>	Tesourinhos de peixe no forno c/ arroz de ervilhas ^{1,3,4,7} e salada de alface, pepino e cenoura
	<i>Prato Vegetariano</i>	Ervilhas estufadas c/ arroz e salada de alface, pepino e cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Caldo-verde ¹²
	<i>2º Prato</i>	Pernas de frango no forno c/ batata assada e couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido
	<i>Prato Vegetariano</i>	Soja de cebolada c/ batata ⁶ e couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de favas
	<i>2º Prato</i>	Massinha de peixe (tintureira) ^{1,4} com salada de tomate, beterraba e cenoura
	<i>Prato Vegetariano</i>	Massa salteada c/ seitan ^{1,8} e salada de tomate, beterraba e cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
5ª-feira	<i>Sopa</i>	FERIADO
	<i>2º Prato</i>	
	<i>Sobremesa</i>	
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Nabiça
	<i>Prato Vegetariano</i>	Feijoada de legumes e soja c/ arroz ⁶
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)



EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 29 de abril a 03 de maio de 2024

DIA	PRATO	EMENTA
2ª-feira	<i>Sopa</i> <i>2º Prato</i> <i>Prato Vegetariano</i> <i>Sobremesa</i>	Grelos Almôndegas estufadas c/ esparguete ¹ e salada de tomate, beterraba e cenoura Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6} com salada de tomate, beterraba e cenoura Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
3ª-feira	<i>Sopa</i> <i>2º Prato</i> <i>Prato Vegetariano</i> <i>Sobremesa</i>	Grão c/ espinafres Maruca assada no forno c/ batata cozida ⁴ e cenoura, feijão-verde e ervilhas Favas guisadas com cenoura, feijão-verde e ervilhas cozida Gelatina
4ª-feira	<i>Sopa</i> <i>2º Prato</i> <i>Prato Vegetariano</i> <i>Sobremesa</i>	FERIADO
5ª-feira	<i>Sopa</i> <i>2º Prato</i> <i>Prato Vegetariano</i> <i>Sobremesa</i>	Creme de cenoura Massinha de atum gratinada ^{1,4,7} e salada de tomate, couve roxa e beterraba Massinha salteada de cogumelos e salsichas vegetarianas ^{1,6} com salada de tomate, couve roxa e beterraba Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
6ª-feira	<i>Sopa</i> <i>2º Prato</i> <i>Prato Vegetariano</i> <i>Sobremesa</i>	Repolho Rancho c/ galinha e massa macarronete ¹ com salada de alface, pepino e cenoura Rancho da horta c/ massa macarronete ^{1,6} com salada de alface, pepino e cenoura Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)

EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 06 a 10 de maio de 2024

DIA	PRATO	EMENTA
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Juliana
	<i>2º Prato</i>	Calamares c/ arroz de tomate ^{1,3,7,14} e salada de tomate, pepino e alface
	<i>Prato Vegetariano</i>	Arroz de cogumelos e legumes com salada de tomate, pepino e alface
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Legumes
	<i>2º Prato</i>	Frango estufado c/ esparguete ¹ e salada de alface, cenoura e couve roxa
	<i>Prato Vegetariano</i>	Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete ^{1,6} e salada de alface, cenoura e couve roxa
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de couve-flor
	<i>2º Prato</i>	Filete de pescada no forno c/ batata ⁴ e cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas
	<i>Prato Vegetariano</i>	Legumes assados no forno c/ seitan e batata ¹ e cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Feijão branco c/ couve portuguesa
	<i>2º Prato</i>	Arroz de pato ^{3,12} com salada de alface, tomate e pepino
	<i>Prato Vegetariano</i>	Chili c/ feijão branco, milho, soja e arroz ⁶ e salada de alface, tomate e pepino
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de alho francês
	<i>2º Prato</i>	Salada russa de pescada ^{3,4} com cenoura, ervilha e feijão-verde
	<i>Prato Vegetariano</i>	Salada russa vegetariana com cenoura, ervilha e feijão-verde
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)

EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 13 a 17 de maio de 2024

DIA	PRATO	EMENTA
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Agrião
	<i>2º Prato</i>	Hambúrguer de aves no forno c/ massa fussilli salteada ^{1,3,7} e salada de tomate, couve roxa
	<i>Prato Vegetariano</i>	Soja estufada c/ massa fussilli salteada ^{1,6} e salada de tomate, couve roxa e pimento
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Lentilhas
	<i>2º Prato</i>	Jardineira de pota com batata ¹⁴ e salada de alface, pepino e cenoura
	<i>Prato Vegetariano</i>	Jardineira vegetariana c/ batata ⁶ e salada de alface, pepino e cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de brócolos
	<i>2º Prato</i>	Strogonoff de peru c/ cogumelos e arroz ⁷ macedónia de legumes
	<i>Prato Vegetariano</i>	Strogonoff de seitan c/ cogumelos e arroz ^{6,7} macedónia de legumes
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Couve-lombarda
	<i>2º Prato</i>	Solha no forno c/ batata assada ⁴ e couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido
	<i>Prato Vegetariano</i>	Empadão de legumes e ervilhas ⁷ e couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido
	<i>Sobremesa</i>	Maça assada
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Espinafres
	<i>2º Prato</i>	Feijoada c/ carne de porco magra e arroz com salada de tomate, beterraba e cenoura
	<i>Prato Vegetariano</i>	Feijoada de legumes e soja c/ arroz ⁶ salada de tomate, beterraba e cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)

EMENTA - JI / 1º Cíclo do Ensino Básico

Semana 20 a 24 de maio de 2024

DIA	PRATO	EMENTA
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura
	<i>2º Prato</i>	Saladinha de atum c/ feijão-frade e ovo ^{3,4} ,salada de alface, tomate e pepino
	<i>Prato Vegetariano</i>	Saladinha de feijão-frade c/ batata, tomate e cenoura e alada de alface, tomate e pepino
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Alface
	<i>2º Prato</i>	Frango estufado c/ arroz de brócolos e macedónia de legumes
	<i>Prato Vegetariano</i>	Hambúrguer de vegetais no forno c/ arroz de brócolos ^{1,6} e macedónia de legumes
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Nabiça
	<i>2º Prato</i>	Bacalhau com natas ^{4,7} e salada de tomate, beterraba e cenoura
	<i>Prato Vegetariano</i>	Seitan à Gomes de Sá ⁶ com salada de tomate, beterraba e cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Feijão c/ couve
	<i>2º Prato</i>	Esparguete à bolonhesa ¹ e salada de tomate, beterraba e cenoura
	<i>Prato Vegetariano</i>	Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete ¹ e salada de tomate, beterraba e cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Canja ¹ / Creme de legumes
	<i>2º Prato</i>	Filete de pescada no forno c/ puré de batata ⁴ e cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida
	<i>Prato Vegetariano</i>	Favas guisadas com cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)

EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 27 a 31 de maio de 2024

DIA	PRATO	EMENTA
2ª-feira	<i>Sopa</i> <i>2º Prato</i> <i>Prato Vegetariano</i> <i>Sobremesa</i>	Couve-lombarda Almôndegas estufadas c/ arroz ¹ e salada de tomate, couve roxa e cenoura Arroz de favas c/ legumes e salada de tomate, couve roxa e cenoura Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
3ª-feira	<i>Sopa</i> <i>2º Prato</i> <i>Prato Vegetariano</i> <i>Sobremesa</i>	Ervilhas e cenoura Pescada à Gomes de Sá ⁴ com couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido Guisado de grão c/ legumes e batata Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
4ª-feira	<i>Sopa</i> <i>2º Prato</i> <i>Prato Vegetariano</i> <i>Sobremesa</i>	Creme de abóbora Pernas de frango assadas no forno c/ massa macarronete ¹ e macedónia de legumes Salsichas vegetarianas de cebolada c/ massa macarronete ^{1,6,12} e macedónia de legumes Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
5ª-feira	<i>Sopa</i> <i>2º Prato</i> <i>Prato Vegetariano</i> <i>Sobremesa</i>	FERIADO
6ª-feira	<i>Sopa</i> <i>2º Prato</i> <i>Prato Vegetariano</i> <i>Sobremesa</i>	Legumes Massinha de peixe (tintureira) ^{1,4} com salada de alface, pepino e cenoura Ervilhas estufadas c/ massa ¹ e salada de alface, pepino e cenoura Gelatina

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

*Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais.

EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 03 a 07 de junho de 2024

DIA	PRATO	EMENTA
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Grelos
	<i>2º Prato</i>	Tesourinhos de peixe no forno c/ arroz de cenoura ^{1,3,4,7} e salada de alface, tomate e pepino
	<i>Prato Vegetariano</i>	Soja estufados c/ arroz de cenoura ⁶ e salada de alface, tomate e pepino
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Grão c/ espinafres
	<i>2º Prato</i>	Perú estufado c/ massa fussilli salteada ¹ e salada de tomate, beterraba e cenoura
	<i>Prato Vegetariano</i>	Massa salteada c/ legumes e grão ^{1,8} e salada de tomate, beterraba e cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Feijão-verde
	<i>2º Prato</i>	Maruca assada no forno c/ batata assada ⁴ e cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas
	<i>Prato Vegetariano</i>	Legumes assados no forno c/ seitan e batata ¹
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de abóbora
	<i>Prato Vegetariano</i>	Chili c/ feijão encarnado, milho, soja e arroz ⁶
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Repolho
	<i>2º Prato</i>	Esparguete à bolonhesa ¹ com salada de alface, pepino e cenoura
	<i>Prato Vegetariano</i>	Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete ^{1,6} e salada de alface, pepino e cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)



EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 10 a 14 de junho de 2024

DIA	PRATO	EMENTA
2ª-feira	Sopa 2º Prato Prato Vegetariano Sobremesa	FERIADO
3ª-feira	Sopa 2º Prato Prato Vegetariano Sobremesa	Legumes Hambúrguer grelhado c/ massa macarronete ¹ e macedónia de legumes Hambúrguer de vegetais c/ massa macarronete ^{1,6} e macedónia de legumes Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
4ª-feira	Sopa 2º Prato Prato Vegetariano Sobremesa	Caldo verde ¹² Saladinha de bacalhau c/ grão, ovo, batata, tomate, ervilha, feijão verde e cenoura ^{3,4} Saladinha de grão c/ legumes ⁸ e ervilha, feijão verde e cenoura Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
5ª-feira	Sopa 2º Prato Prato Vegetariano Sobremesa	Feijão c/ couve Arroz de aves ^{3,12} com salada de tomate, couve roxa e pimento Arroz de cogumelos e legumes com salada de tomate, couve roxa e pimento Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
6ª-feira	Sopa 2º Prato Prato Vegetariano Sobremesa	Canja ¹ / Creme de legumes Filete de pescada no forno c/ batata ⁴ e couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido Empadão de legumes e soja ^{6,7} com couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido Gelatina

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

*Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais.

EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 17 a 21 de junho de 2024

DIA	PRATO	EMENTA
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Agrião
	<i>2º Prato</i>	Massinha de atum gratinada ^{1,4,7} com salada de tomate, couve roxa e cenoura
	<i>Prato Vegetariano</i>	Massa salteada c/ seitan ^{1,8} e salada de tomate, couve roxa e cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Lentilhas
	<i>2º Prato</i>	Perna de porco assada no forno c/ puré de batata ⁷ e cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas
	<i>Prato Vegetariano</i>	Favas guisadas com cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de brócolos
	<i>2º Prato</i>	Arroz de pota ¹⁴ com salada de tomate, beterraba e cenoura
	<i>Prato Vegetariano</i>	Arroz de lentilhas e espinafres com salada de tomate, beterraba e cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Maça assada
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Alho Francês
	<i>2º Prato</i>	Jardineira de peru com macedónia de legumes
	<i>Prato Vegetariano</i>	Jardineira vegetariana c/ batata ⁶ e macedónia de legumes
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Espinafres
	<i>2º Prato</i>	Solha frita c/ arroz de tomate ^{1,4} e salada de alface, pepino e cenoura
	<i>Prato Vegetariano</i>	Salsichas vegetarianas estufadas c/ arroz de tomate ^{1,6} e salada de alface, pepino e cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)

EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 24 a 28 de junho de 2024

DIA	PRATO	EMENTA
2ª-feira	Sopa Prato Vegetariano Sobremesa	Alho-francês Rancho da horta ^{1,6} com salada de alface, tomate e pepino Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
		
3ª-feira	Sopa 2º Prato Prato Vegetariano Sobremesa	Feijão c/ couve portuguesa Filetes de pescada no forno c/ molho de limão e puré de batata ^{4,7} couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido Empadão de soja e legumes ^{6,7} com couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
4ª-feira	Sopa 2º Prato Prato Vegetariano Sobremesa	Feijão-verde Cubinhos de vitela estufados c/ arroz de ervilhas e macedónia de legumes Tofu de tomatada c/ arroz de ervilhas ⁶ e macedónia de legumes Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
5ª-feira	Sopa 2º Prato Prato Vegetariano Sobremesa	Creme de abóbora Salada russa de pescada ^{3,4} com salada de alface, cenoura e couve roxa Salada russa vegetariana com salada de alface, cenoura e couve roxa Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)
6ª-feira	Sopa 2º Prato Prato Vegetariano Sobremesa	Juliana Frango grelhado c/ esparguete ¹ e salada de tomate, beterraba e cenoura Strogonoff de seitan c/ cogumelos e esparguete ^{1,7} com salada de tomate, beterraba e cenoura Gelado