

ementa de abril

semana de 01/04/2024 a 05/04/2024

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato principal	Panados de frango com arroz de ervilhas e salteado de legumes (juliana de couve e cenoura)
	Prato vegetariano	Barritas de vegetais com arroz de ervilhas e salteado de legumes (juliana de couve e cenoura)
1/abr	Salada	Salada de alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Maçã, banana e kiwi
3ª-feira	Sopa	Sopa de couve coração com feijão manteiga
	Prato principal	Bacalhau espiritual (com batata cozida)
	Prato vegetariano	Legumes espirituais (com batata cozida, grão-de-bico, cenoura e brócolos)
2/abr	Salada	Salada de alface, couve-roxa, cenoura e cebola
	Sobremesa	Pêra, banana e clementina
4ª-feira	Sopa	Sopa de agrião
	Prato principal	Bolonhesa de carne (porco e vaca), cenoura, alho francês e cogumelos com esparguete
	Prato vegetariano	Bolonhesa de soja, cenoura, alho francês e cogumelos com esparguete
3/abr	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Maçã, pêra e clementina
5ª-feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato principal	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (cenoura e brócolos)
	Prato vegetariano	Estufado de lentilhas e milho com arroz de tomate e legumes cozidos (cenoura e brócolos)
4/abr	Salada	Salada de alface, couve-roxa e cebola
	Sobremesa	Laranja, maçã e banana
6ª-feira	Sopa	Sopa de juliana de legumes
	Prato principal	Pernas de frango assadas no forno com puré de batata
	Prato vegetariano	Legumes assados no forno (curgete, ervilhas, pimento e alho-francês) com puré de batata
5/abr	Salada	Salada de alface, tomate, pepino, milho e cebola
	Sobremesa	Pera, kiwi e maçã

Observações:

Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos, mantendo-se, sempre que possível o mesmo tipo de fornecedor proteico (carne / peixe / ovo / leguminosa) e o acompanhamento definido (entre batata / arroz ou massa).
As refeições poderão ser sujeitas a ajustes, a quem solicitar, mediante indicação médica.
É disponibilizada uma unidade de pão à refeição.
É disponibilizada água à refeição.
A capitação deve ser ajustada à faixa etária / desenvolvimento individual da criança / jovem.

