

**ementa de julho**
**semana de 08/07/2024 a 12/07/2024**

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de agrião
	Prato principal	Rancho (vaca, porco, grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda e macarronete)
	Prato	Rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda e macarronete)
8/jul.	Salada	Salada de alface, couve-roxa, tomate e cebola
	Sobremesa	Maçã, pera e ameixa
3 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de nabiça com feijão-manteiga
	Prato principal	Perca, ovo, batata, cenoura e feijão-verde cozidos (com azeite e alho)
	Prato	Seitan guisado com batata-doce, cenoura e feijão-verde
9/jul.	Salada	Salada algarvia (tomate, pepino, pimento e cebola)
	Sobremesa	Melão, banana e ameixa
4 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato principal	Lombo de porco assado no forno com massa esparguete
	Prato	Hambúrguer vegetariano no forno com massa esparguete
10/jul.	Salada	Salada de alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Pera, maçã e morangos
5 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Creme de feijão branco com espinafre
	Prato principal	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate
	Prato	Arroz de legumes no forno (cogumelos, milho, alho-francês e brócolos)
11/jul.	Salada	Salada de tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Banana, melão e morangos
6 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de alho-francês
	Prato principal	Perna de peru estufada com ervilhas e puré de batata
	Prato	Almôndegas vegetarianas estufadas com ervilhas e puré de batata
12/jul.	Salada	Salada de alface, cenoura ralada, couve-roxa e cebola
	Sobremesa	Pera, maçã e banana
Observações:	<p>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).</p> <p>As refeições poderão ser sujeitas a ajustes, a quem solicitar, mediante indicação médica.</p> <p>É disponibilizada uma unidade de pão à refeição.</p> <p>É disponibilizada água à refeição.</p> <p>A capitação deve ser ajustada à faixa etária / desenvolvimento individual da criança / jovem.</p>	