

ementa de outubro

semana de 14/10/2024 a 18/10/2024

| dia | componente | descrição da refeição / alimentos |
|---------------------------------|-------------------|--|
| 2 ^a -feira 14/out | Sopa | Sopa de espinafres com grão-de-bico |
| | Prato principal | Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura |
| | Prato vegetariano | Barrinhas de vegetais ou crepes de vegetais no forno com arroz de cenoura |
| | Salada | Salada de alface, couve-roxa, milho e cebola |
| | Sobremesa | Fruta da época, três variedades disponíveis. |
| 3 ^a -feira 15/out | Sopa | Creme de cenoura |
| | Prato principal | Gratinado de massa espiral com frango, tomate e alho-francês |
| | Prato vegetariano | Gratinado de massa espiral com seitan, tomate e alho-francês |
| | Salada | Salada de alface, tomate, pepino e cebola |
| | Sobremesa | Fruta da época, três variedades disponíveis. |
| 4 ^a -feira 16/out | Sopa | Sopa de couve-coração |
| | Prato principal | Medalhões de pescada com batata, cenoura e brócolos cozidos |
| | Prato vegetariano | Salteado de batata, grão-de-bico, cenoura, couve-flor e brócolos |
| | Salada | Salada de tomate, pepino, beterraba e cebola |
| | Sobremesa | Fruta da época, três variedades disponíveis. |
| 5 ^a -feira 17/out | Sopa | Creme de alho-francês |
| | Prato principal | Feijoada de carne (porco, feijão-vermelho, cenoura e couve-lombarda) e arroz |
| | Prato vegetariano | Feijoada de cogumelos (cogumelos, feijão-vermelho, cenoura e couve-lombarda) e arroz |
| | Salada | Salada de alface, cenoura, tomate e cebola |
| | Sobremesa | Fruta da época, três variedades disponíveis. |
| 6 ^a -feira 18/out | Sopa | Sopa de couve-lombarda |
| | Prato principal | Lulas, cenouras e ervilhas estufadas com puré de batata |
| | Prato vegetariano | Curgete, cenouras e ervilhas estufadas com puré de batata |
| | Salada | Salada de alface, tomate, pepino e cebola |
| | Sobremesa | Fruta da época, três variedades disponíveis. |

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 e água da rede pública à refeição.
A capacitação deve ser ajustada à faixa etária / desenvolvimento individual da criança / jovem.