

ementa de setembro

semana de 30/09/2024 a 04/10/2024

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato principal	Bolonhesa de atum, cenoura, tomate e pimento com massa esparguete
	Prato vegetariano	Bolonhesa de soja, cenoura, tomate e pimento com massa esparguete
30/set	Salada	Salada de alface, milho, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Creme de espinafres
	Prato principal	Bifes de peru grelhados com arroz de cenoura
	Prato vegetariano	Favas estufadas com arroz de cenoura
1/out	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de couve-branca com feijão-branco
	Prato principal	Massada de peixe (tamboril e pescada com massa cotovelinhos)
	Prato vegetariano	Massada de legumes (cogumelos, pimento e tomate com massa cotovelinhos)
	Salada	Salada de alface, tomate, couve-roxa e cebola
2/out	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã
	Prato principal	Guisado de frango, grão-de-bico e cenoura com arroz branco
	Prato vegetariano	Guisado de curgete, grão-de-bico e cenoura com arroz branco
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
3/out	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de caldo-verde
	Prato principal	Filete de fogonero no forno c/ salada russa (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) e ovo cozido
	Prato vegetariano	Tofu no forno com salada russa (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) (ovo opcional)
4/out	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba (cozida) 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 captação deve ser ajustada à faixa etária / desenvolvimento individual da criança / jovem.



ementa de outubro

semana de 07/10/2024 a 11/10/2024

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato principal	Hambúrguer misto grelhado com arroz primavera (ervilhas, cenoura e milho)
	Prato vegetariano	Hambúrguer de vegetais grelhado com arroz primavera (ervilhas, cenoura, milho)
7/out	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira	Sopa	Sopa de alface
	Prato principal	Bacalhau à Brás
	Prato vegetariano	Legumes à Brás (alho francês, cenoura, feijão-branco e cogumelos)
8/out	Salada	Salada de alface, couve-roxa e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura
	Prato principal	Peito de frango e cenoura estufados com massa espiral
	Prato vegetariano	Salsichas vegetarianas e cenoura estufadas com massa espiral
9/out	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba (cozida) e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira	Sopa	Creme de feijão-manteiga e nabo
	Prato principal	Espadarte no forno (com molho de limão, alho e coentros) e arroz de tomate
	Prato vegetariano	Seitan no forno (com molho de limão, alho e coentros) e arroz de tomate
10/out	Salada	Salada de alface, couve-roxa, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira	Sopa	Sopa de agrião com cenoura
	Prato principal	Jardineira de vaca com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde
	Prato vegetariano	Jardineira de curgete com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde
11/out	Salada	Salada de alface, tomate, pepino, cenoura 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 captação deve ser ajustada à faixa etária / desenvolvimento individual da criança / jovem.

ementa de outubro

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

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira	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
14/out	Salada	Salada de alface, couve-roxa, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato principal	Gratinado de massa espiral com peru, tomate e alho-francês
	Prato vegetariano	Gratinado de massa espiral com seitan, tomate e alho-francês
15/out	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira	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
16/out	Salada	Salada de tomate, pepino, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira	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
17/out	Salada	Salada de alface, cenoura, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira	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
18/out	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 capitação deve ser ajustada à faixa etária / desenvolvimento individual da criança / jovem.



ementa de outubro

semana de 21/10/2024 a 25/10/2024

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato principal	Panados de frango no forno com arroz de couve
	Prato vegetariano	Salada três feijões (feijão-frade, feijão-preto e feijão-verde), pimento e arroz
21/out	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de couve-coração com feijão-manteiga
	Prato principal	Bacalhau espiritual
	Prato vegetariano	Legumes espirituais (grão-de-bico, cenoura e brócolos)
22/out	Salada	Salada de alface, couve-roxa, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 <sup>a</sup> -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
23/out	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 <sup>a</sup> -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 com arroz de tomate e legumes cozidos (cenoura e brócolos)
24/out	Salada	Salada de alface, couve-roxa e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de juliana de legumes
	Prato principal	Cotos de frango no forno com puré de batata
	Prato vegetariano	Tofu, curgete, cenoura e couve-flor assados no forno com puré de batata
25/out	Salada	Salada de alface, tomate, pepino, milho 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.

**ementa de outubro**

**semana de 28/10/2024 a 01/11/2024**

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura
	Prato principal	Empadão de atum e cenoura (com puré de batata)
	Prato vegetariano	Empadão de soja e cenoura (com puré de batata)
28/out	Salada	Salada de alface, milho, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda com feijão-branco
	Prato principal	Strogonoff de frango e cogumelos com arroz
	Prato vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz
29/out	Salada	Salada de alface, tomate, cenoura ralada e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de alho-francês
	Prato principal	Salmão no forno com batata, brócolos e cenoura cozidos
	Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, batata, brócolos e cenoura cozidos
30/out	Salada	Salada de alface, couve-roxa, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato principal	Almôndegas mistas (porco e vaca) estufadas com massa esparguete
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas estufadas com massa esparguete
31/out	Salada	Salada de alface, tomate, pepino, beterraba (cozida) e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 <sup>a</sup> -feira		
1/nov		

**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 capitação deve ser ajustada à faixa etária / desenvolvimento individual da criança / jovem.

