

ementa de novembro

semana de 04/11/2024 a 08/11/2024

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira 4/nov	Sopa	Creme de curgete
	Prato principal	Bifes de frango e cogumelos no forno com esparguete
	Prato vegetariano	Salsichas vegetarianas no forno com esparguete
	Salada	Salada de alface, couve-roxa, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira 5/nov	Sopa	Sopa de nabiça com feijão-manteiga
	Prato principal	Perca, ovo, batata, cenoura e couve-flor cozidos
	Prato vegetariano	Seitan no forno com batata, cenoura e couve-flor (ovo opcional)
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola)
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira 6/nov	Sopa	Creme de legumes (juliana)
	Prato principal	Lombo de porco assado no forno com massa esparguete
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno com massa esparguete
	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira 7/nov	Sopa	Sopa de agrião com grão-de-bico
	Prato principal	Arroz de bacalhau com tomate
	Prato vegetariano	Arroz de lentilhas e curgete com tomate
	Salada	Salada de tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira 8/nov	Sopa	Creme de curgete e alho-francês
	Prato principal	Rancho (carne de porco e vaca, grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda e massa macarronete)
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda e massa macarronete)
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino, couve-roxa 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 novembro

semana de 11/11/2024 a 15/11/2024

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira	Sopa	Creme de brócolos
	Prato principal	Arroz de atum
	Prato vegetariano	Ervilhas, cenoura e pimentos estufados com arroz branco
11/nov	Salada	Salada de alface, milho, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira	Sopa	Sopa de couve-flor
	Prato principal	Esparguete à Bolonhesa <u>ou</u> Lasanha de carne (porco e vaca), cenoura e espinafres
	Prato vegetariano	Esparguete à Bolonhesa <u>ou</u> Lasanha de soja, cenoura e espinafres
12/nov	Salada	Salada de alface, tomate, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira	Sopa	Sopa de alho-francês e couve-coração
	Prato principal	Feijoada de choco e cenoura (feijão-branco) com arroz
	Prato vegetariano	Feijoada de cogumelos e cenoura (feijão-branco) com arroz
13/nov	Salada	Salada de alface, couve-roxa, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira	Sopa	Creme de abóbora e cenoura
	Prato principal	Frango estufado com cenoura e massa espiral
	Prato vegetariano	Salteado de rebentos de feijão-mungo, milho, ervilhas, cenoura e massa espiral
14/nov	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira	Sopa	Sopa de nabiça com feijão-vermelho
	Prato principal	Salmão grelhado com batata cozida
	Prato vegetariano	Tofu, alho-francês e pimentos no forno com batata cozida
15/nov	Salada	Salada de alface, cenoura, beterraba 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 novembro

semana de 18/11/2024 a 22/11/2024

día	componente	descrição da refeição / alimentos
2 <sup>a</sup> -feira 18/nov	Sopa	Sopa de nabiça
	Prato principal	Bife de peru grelhado com massa espiral e cenoura raspada
	Prato vegetariano	Salteado de espinafres, quinoa, feijão-preto, pimento e cenoura
18/nov	Salada	Salada de alface, couve-roxa, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 <sup>a</sup> -feira 19/nov	Sopa	Creme de feijão-vermelho e cenoura
	Prato principal	Maruca cozida com ovo, batata, batata-doce, brócolos e cenoura cozidos
	Prato vegetariano	Estufado de lentilhas, batata doce, brócolos e cenoura (ovo opcional)
19/nov	Salada	Salada de alface, tomate, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 <sup>a</sup> -feira 20/nov	Sopa	Sopa de caldo-verde
	Prato principal	Coxas de frango no forno com arroz
	Prato vegetariano	Assado de tofu, cenoura, feijão-verde e tomate com arroz
20/nov	Salada	Salada de alface, tomate, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 <sup>a</sup> -feira 21/nov	Sopa	Sopa de espinafres e nabo
	Prato principal	Filetes de peixe no forno em molho de limão, com batata e brócolos cozidos
	Prato vegetariano	Grão-de-bico e batatas assadas no forno, com molho de limão e brócolos cozidos
21/nov	Salada	Salada de tomate, cenoura, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 <sup>a</sup> -feira 22/nov	Sopa	Creme de couve-branca
	Prato principal	Arroz de aves
	Prato vegetariano	Arroz de ervilhas e cogumelos no forno
22/nov	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba 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 novembro

semana de 25/11/2024 a 29/11/2024

día	componente	descrição da refeição / alimentos
2 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de couve-coração com feijão-manteiga
	Prato principal	Salada de atum com batata, jardineira de legumes e ovo cozido
	Prato vegetariano	Salada de tofu com batata e jardineira de legumes (ovo opcional)
25/nov	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato principal	Bolonhesa de carne mista (porco e vaca), alho-francês e cenoura com esparguete
	Prato vegetariano	Bolonhesa de lentilhas, alho-francês e cenoura com esparguete
26/nov	Salada	Salada de alface, milho, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com espinafres
	Prato principal	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate
	Prato vegetariano	Salsicha vegetariana no forno com arroz de tomate
27/nov	Salada	Salada de alface, couve-roxa, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de juliana de legumes
	Prato principal	Hambúrguer de aves grelhado com massa espiral tricolor
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano grelhado com massa espiral tricolor
28/nov	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de feijão-branco com nabiça
	Prato principal	Barrinhas de peixe no forno com arroz primavera
	Prato vegetariano	Barrinhas de vegetais ou crepes de vegetais no forno com arroz primavera
29/nov	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 capitação deve ser ajustada à faixa etária / desenvolvimento individual da criança / jovem.