

ementa de dezembro

semana de 02/12/2024 a 06/12/2024

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato principal	Gratinado de massa macarronete com cubos de frango e cogumelos
	Prato vegetariano	Gratinado de massa macarronete com soja e cogumelos
2/dez	Salada	Salada de alface, milho, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda com feijão-vermelho
	Prato principal	Medalhões de pescada estufados (em molho de tomate) com batata e cenoura
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas estufadas (em molho de tomate) com batata e cenoura
3/dez	Salada	Salada de alface, tomate cereja, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato principal	Febras grelhadas (com molho de ervas aromáticas) com arroz branco
	Prato vegetariano	Fatias de seitan grelhadas (com molho de ervas aromáticas) com arroz branco
4/dez	Salada	Salada de alface, beterraba (cozida), tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com couve-branca
	Prato principal	Espadarte grelhado com batata, couve-flor e brócolos cozidos
	Prato vegetariano	Salsicha vegetariana grelhada com batata, couve-flor e brócolos cozidos
5/dez	Salada	Salada de alface, cenoura e tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira	Sopa	Sopa de juliana de legumes
	Prato principal	Perna / coxa de peru e ervilhas estufadas com massa espiral tricolor
	Prato vegetariano	Cogumelos e ervilhas estufadas com massa espiral tricolor
6/dez	Salada	Salada de alface, couve-roxa, tomate 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 dezembro

semana de 09/12/2024 a 13/12/2024

día	componente	descrição da refeição / alimentos
2 ^a -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
9/dez	Salada	Salada de alface, milho, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 ^a -feira	Sopa	Creme de espinafres
	Prato principal	Bifes de peru grelhados com arroz de cenoura
	Prato vegetariano	Favas estufadas com arroz de cenoura
10/dez	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 ^a -feira		
11/dez		
5 ^a -feira	Sopa	Sopa de caldo-verde
	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
	12/dez	Salada
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 ^a -feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã
	Prato principal	Filete de fogueiro 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)
13/dez	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba (cozida) e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
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). 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.</p>	



ementa de dezembro

semana de 16/12/2024 a 20/12/2024

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)
16/dez	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)
17/dez	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
18/dez	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	Barrinhas de pesacda no forno e arroz de tomate
	Prato vegetariano	Seitan no forno (com molho de limão, alho e coentros) e arroz de tomate
19/dez	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
20/dez	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 dezembro

semana de 23/12/2024 a 27/12/2024

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 ^a -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
23/dez	Salada	Salada de alface, couve-roxa, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 ^a -feira	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
24/dez	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 ^a -feira		
5 ^a -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
26/dez	Salada	Salada de alface, cenoura, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 ^a -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
27/dez	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
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). As refeições poderão ser sujeitas a ajustes, a quem solicitar, mediante indicação médica.</p> <p>É disponibilizada uma unidade de pão e água da rede pública à refeição.</p> <p>A captação deve ser ajustada à faixa etária / desenvolvimento individual da criança / jovem.</p>	



ementa de dezembro

semana de 30/12/2024 a 03/01/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 ^a -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
30/dez	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 ^a -feira	Sopa	Sopa de couve-coração com feijão-manteiga
	Prato principal	Bacalhau espiritual
	Prato vegetariano	Legumes espirituais (grão-de-bico, cenoura e brócolos)
31/dez	Salada	Salada de alface, couve-roxa, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 ^a -feira		
1/jan		
5 ^a -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)
2/jan	Salada	Salada de alface, couve-roxa e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 ^a -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
3/jan	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 captação deve ser ajustada à faixa etária / desenvolvimento individual da criança / jovem.

