

ementa de janeiro

semana de 06/01/2025 a 10/01/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-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)
6/jan	Salada	Salada de alface, milho, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-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
7/jan	Salada	Salada de alface, tomate, cenoura ralada e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira	Sopa	Sopa de alho-francês
	Prato principal	Espadarte no forno com batata, brócolos e cenoura cozidos
	Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, batata, brócolos e cenoura cozidos
8/jan	Salada	Salada de alface, couve-roxa, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato principal	Carne de vaca estufada com massa esparguete
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas estufadas com massa esparguete
9/jan	Salada	Salada de alface, tomate, pepino, beterraba (cozida) e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato principal	Medalhões de pescada no forno com molho de orégãos e arroz de ervilhas
	Prato vegetariano	Cogumelos no forno com molho de orégãos e arroz de ervilhas
10/jan	Salada	Salada alface, tomate, 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.

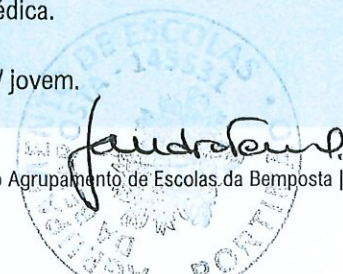
ementa de janeiro

semana de 13/01/2025 a 17/01/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 <sup>a</sup> -feira 13/jan	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.
3 <sup>a</sup> -feira 14/jan	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.
4 <sup>a</sup> -feira 15/jan	Sopa	Creme de legumes (juliana)
	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, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 <sup>a</sup> -feira 16/jan	Sopa	Sopa de agrião com grão-de-bico
	Prato principal	Arroz de tamboril
	Prato vegetariano	Salsicha vegetariana no forno com arroz de tomate
	Salada	Salada de tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 <sup>a</sup> -feira 17/jan	Sopa	Creme de curgete e alho-francês
	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, 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 captação deve ser ajustada à faixa etária / desenvolvimento individual da criança / jovem.



ementa de janeiro

semana de 20/01/2025 a 24/01/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 <sup>a</sup> -feira 20/jan	Sopa	Creme de brócolos
	Prato principal	Arroz de atum
	Prato vegetariano	Ervilhas, cenoura e pimentos estufados com arroz branco
	Salada	Salada de alface, milho, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 <sup>a</sup> -feira 21/jan	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
	Salada	Salada de alface, tomate, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 <sup>a</sup> -feira 22/jan	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
	Salada	Salada de alface, couve-roxa, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 <sup>a</sup> -feira 23/jan	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
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 <sup>a</sup> -feira 24/jan	Sopa	Sopa de nabiça com feijão-vermelho
	Prato principal	Medalhões de pescada no forno com batata cozida
	Prato vegetariano	Tofu, alho-francês e pimentos no forno com batata cozida
	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 captação deve ser ajustada à faixa etária / desenvolvimento individual da criança / jovem.

ementa de janeiro

semana de 27/01/2025 a 31/01/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira	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
27/jan	Salada	Salada de alface, couve-roxa, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira	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)
28/jan	Salada	Salada de alface, tomate, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira	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
29/jan	Salada	Salada de alface, tomate, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira	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
30/jan	Salada	Salada de tomate, cenoura, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira	Sopa	Creme de couve-branca
	Prato principal	Arroz de aves
	Prato vegetariano	Arroz de ervilhas e cogumelos no forno
31/jan	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 captação deve ser ajustada à faixa etária / desenvolvimento individual da criança / jovem.