

ementa de fevereiro

semana de 03/02/2025 a 07/02/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-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)
3/fev	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato principal	Hambúrguer de aves grelhado com massa espiral tricolor
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano grelhado com massa espiral tricolor
4/fev	Salada	Salada de alface, milho, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com espinafres
	Prato principal	Arroz de tamboril
	Prato vegetariano	Arroz de lentilhas e curgete
5/fev	Salada	Salada de alface, couve-roxa, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira	Sopa	Sopa de juliana de legumes
	Prato principal	Carne de porco à portuguesa
	Prato vegetariano	Cogumelos com favas à portuguesa
6/fev	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-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
7/fev	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 fevereiro

semana de 10/02/2025 a 14/02/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira 10/fev	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
	Salada	Salada de alface, milho, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira 11/fev	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
	Salada	Salada de alface, tomate cereja, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira 12/fev	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
	Salada	Salada de alface, beterraba (cozida), tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira 13/fev	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
	Salada	Salada de alface, cenoura e tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira 14/fev	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
	Salada	Salada de alface, couve-roxa, tomate 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 capacitação deve ser ajustada à faixa etária / desenvolvimento individual da criança / jovem.</p>	

ementa de fevereiro

semana de 17/02/2025 a 21/02/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-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
17/fev	Salada	Salada de alface, milho, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira	Sopa	Creme de espinafres
	Prato principal	Bifes de peru grelhados com arroz de cenoura
	Prato vegetariano	Favas estufadas com arroz de cenoura
18/fev	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-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)
19/fev	Salada	Salada de alface, tomate, couve-roxa e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-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
20/fev	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã
	Prato principal	Filete de fogaño 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)
21/fev	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 capitação deve ser ajustada à faixa etária / desenvolvimento individual da criança / jovem.

ementa de fevereiro

semana de 24/02/2025 a 28/02/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 <sup>a</sup> -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)
24/fev	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de alface
	Prato principal	Bacalhau à Brás
	Prato vegetariano	Legumes à Brás (alho francês, cenoura, feijão-branco e cogumelos)
25/fev	Salada	Salada de alface, couve-roxa e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 <sup>a</sup> -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
26/fev	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba (cozida) e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Creme de feijão-manteiga e nabo
	Prato principal	Barrinhas de pescada no forno e arroz de tomate
	Prato vegetariano	Seitan no forno (com molho de limão, alho e coentros) e arroz de tomate
27/fev	Salada	Salada de alface, couve-roxa, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 <sup>a</sup> -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
28/fev	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 capacitação deve ser ajustada à faixa etária / desenvolvimento individual da criança / jovem.