

ementa de fevereiro

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

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 ^a -feira	Sopa	Sopa de couve com feijão-manteiga
	Prato principal	Barrinhas de peixe no forno com arroz primavera
	Prato vegetariano	Barrinhas de vegetais ou crepes de vegetais no forno com arroz primavera
3/fev.	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 ^a -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.
4 ^a -feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com es+inafres
	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.
5 ^a -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.
6 ^a -feira	Sopa	Sopa de feijão-branco com nabiça
	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)
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.

