

ementa de fevereiro

10/02/2025 a 14/02/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 ^a -feira	Sopa	Creme de alho-francês
	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
10/fev.	Salada	Salada de alface, milho, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 ^a -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
11/fev.	Salada	Salada de alface, tomate cereja, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 ^a -feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato principal	Gratinado de massa macarronete com cubos de frango e cogumelos
	Prato vegetariano	Gratinado de massa macarronete com soja e cogumelos
12/fev.	Salada	Salada de alface, beterraba (cozida), tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 ^a -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
13/fev.	Salada	Salada de alface, cenoura, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 ^a -feira	Sopa	Sopa juliana de legumes
	Prato principal	Perna de peru e ervilhas estufadas com massa espiral tricolor
	Prato vegetariano	Cogumelos e ervilhas estufadas com massa espiral tricolor
14/fev.	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 da rede pública à refeição. A capacitação deve ser ajustada à faixa etária / desenvolvimento individual da criança / jovem.</p>	