

ementa de março

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

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira	Sopa	Sopa de couve-coração
	Prato principal	Medalhões de pescada com batata, cenoura e brócolos cozidos
	Prato vegetariano	Salteado de batata, grão-de-bico, cenoura, couve-flor e brócolos
3/mar	Salada	Salada de alface, couve-roxa, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-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
4/mar	Salada	Salada de alface, cenoura, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira	Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico
	Prato principal	Salmão grelhado com batata cozida
	Prato vegetariano	Tofu assado no forno com batatas
5/mar	Salada	Salada de tomate, pepino, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato principal	Gratinado de massa espiral com peru, tomate e alho-francês
	Prato vegetariano	Gratinado de massa espiral com seitan, tomate e alho-francês
6/mar	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Prato principal	Lulas, cenoura e ervilhas estufadas com arroz branco
	Prato vegetariano	Curgete, cenoura e ervilhas estufadas com arroz branco
7/mar	Salada	Salada de alface, tomate, pepino 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 março

semana de 10/03/2025 a 14/03/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato principal	Hambúrguer de aves no forno com massa espiral
	Prato vegetariano	Salada três feijões (feijão-frade, feijão-preto e feijão-verde), pimento e massa espiral
10/mar	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-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)
11/mar	Salada	Salada de alface, couve-roxa, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira	Sopa	Sopa de agrião
	Prato principal	Febras de porco grelhadas com esparguete
	Prato vegetariano	Bifes de seitan grelhados com esparguete
12/mar	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira	Sopa	Sopa de couve-coração com feijão-manteiga
	Prato principal	Bacalhau espiritual
	Prato vegetariano	Legumes espirituais (grão-de-bico, cenoura e brócolos)
13/mar	Salada	Salada de alface, couve-roxa, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira	Sopa	Sopa de juliana de legumes
	Prato principal	Bifes de peru grelhados com arroz de cenoura
	Prato vegetariano	Favas estufadas com arroz de cenoura
14/mar	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 capitação deve ser ajustada à faixa etária / desenvolvimento individual da criança / jovem.





ementa de março

semana de 17/03/2025 a 21/03/2025

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 lentilhas e cenoura (com puré de batata)
17/mar	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
18/mar	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
19/mar	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
20/mar	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
21/mar	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 capitação deve ser ajustada à faixa etária / desenvolvimento individual da criança / jovem.





ementa de março

semana de 24/03/2025 a 28/03/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira	Sopa	Creme de curgete
	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)
24/mar	Salada	Salada de alface, couve-roxa, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira	Sopa	Sopa de nabiça com feijão-manteiga
	Prato principal	Filetes de cavala no forno com arroz de tomate
	Prato vegetariano	Salsicha vegetariana no forno com arroz de tomate
25/mar	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola)
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira	Sopa	Creme de legumes (juliana)
	Prato principal	Bifes de frango e cogumelos estufados com esparguete
	Prato vegetariano	Estufado de cogumelos e ervilhas com esparguete
26/mar	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira	Sopa	Sopa de agrião com grão-de-bico
	Prato principal	Perca, ovo, batata, cenoura e couve-flor cozidos
	Prato vegetariano	Seitan no forno com batata, cenoura e couve-flor (ovo opcional)
27/mar	Salada	Salada de tomate, pepino, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira	Sopa	Creme de curgete e alho-francês
	Prato principal	Lombo de porco assado no forno com arroz de ervilhas
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno com arroz de ervilhas
28/mar	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 capitação deve ser ajustada à faixa etária / desenvolvimento individual da criança / jovem.