

**ementa de março**

**semana de 31/03/2025 a 04/04/2025**

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Creme de brócolos
	Prato principal	Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura
	Prato vegetariano	Ervilhas, cenoura e pimentos estufados com arroz branco
31/mar	Salada	Salada de alface, milho, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de couve-flor
	Prato principal	Esparguete à Bolonhesa (carne mista), cenoura e espinafres
	Prato vegetariano	Esparguete à Bolonhesa de quinoa, cenoura e espinafres
1/abr	Salada	Salada de alface, tomate, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de alho-francês e couve-branca
	Prato principal	Feijoada de choco e cenoura (feijão-branco) com arroz
	Prato vegetariano	Feijoada de cogumelos e cenoura (feijão-branco) com arroz
2/abr	Salada	Salada de alface, couve-roxa, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Creme de abóbora e cenoura
	Prato principal	Peito de frango aos cubos estufado com cenoura e massa espiral
	Prato vegetariano	Salteado de rebentos de feijão-mungo, milho, ervilhas, cenoura e massa espiral
3/abr	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de nabiça com feijão-vermelho
	Prato principal	Salmão grelhado com batata cozida
	Prato vegetariano	Tofu, alho-francês e pimentos no forno com batata cozida
4/abr	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 abril

semana de 07/04/2025 a 11/04/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de nabiça
	Prato principal	Febras de porco grelhadas com massa espiral tricolor
	Prato vegetariano	Salteado de espinafres, quinoa, feijão-preto, pimento e cenoura
7/abr	Salada	Salada de alface, couve-roxa, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 <sup>a</sup> -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)
8/abr	Salada	Salada de alface, tomate, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de caldo-verde
	Prato principal	Coxas de frango no forno com esparguete
	Prato vegetariano	Assado de tofu, cenoura, feijão-verde e tomate com esparguete
9/abr	Salada	Salada de alface, tomate, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de espinafres e nabo
	Prato principal	Filetes de paloco no forno em molho de limão, com arroz de feijão
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas com arroz de feijão
10/abr	Salada	Salada de tomate, cenoura, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Creme de couve-branca
	Prato principal	Jardineira de porco com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde
	Prato vegetariano	Jardineira de cogumelos com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde
11/abr	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.



ementa de abril

semana de 14/04/2025 a 18/04/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira	Sopa	Sopa de couve-branca 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)
14/abr	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 de vegetais grelhado com massa espiral tricolor
15/abr	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
16/abr	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
17/abr	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira		
18/abr		
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).</p> <p>As refeições poderão ser sujeitas a ajustes, a quem solicitar, mediante indicação médica.</p> <p>É disponibilizada uma unidade de pão e água da rede pública à refeição.</p> <p>A capitação deve ser ajustada à faixa etária / desenvolvimento individual da criança jovem.</p>	