

ementa de maio

semana de 05/05/2025 a 09/05/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato principal	Jardineira de vaca com arroz, cenoura, ervilhas e feijão-verde
	Prato vegetariano	Jardineira de curgete com arroz, cenoura, ervilhas e feijão-verde
5/mai.	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira	Sopa	Sopa de alface
	Prato principal	Bacalhau à Brás
	Prato vegetariano	Legumes à Brás (alho-francês, cenoura, feijão-branco e cogumelos)
6/mai.	Salada	Salada de alface, couve-roxa e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura + Canja
	Prato principal	Bife de frango e cenoura estufados com massa espiral
	Prato vegetariano	Salsichas vegetarianas e cenoura estufadas com massa espiral
7/mai.	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba (cozida) e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira	Sopa	Creme de feijão-manteiga e nabo
	Prato principal	Salmão grelhado com batata cozida
	Prato vegetariano	Tofu no forno (molho de limão, alhos e coentros) com batata cozida
8/mai.	Salada	Salada de alface, couve-roxa, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira	Sopa	Sopa de agrião com cenoura
	Prato principal	Strogonoff de peru com arroz branco
	Prato vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz branco
9/mai.	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 captação deve ser ajustada à faixa etária / desenvolvimento individual da criança / jovem.	

