

## ementa de junho

semana de 02/06/2025 a 06/06/2025

| dia                    | componente                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | descrição da refeição / alimentos                                                         |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2ª-feira<br><br>2/jun. | 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)            |
|                        | Salada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Salada de alface, milho, couve-roxa e cebola                                              |
|                        | Sobremesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Fruta da época, três variedades disponíveis.                                              |
| 3ª-feira<br><br>3/jun. | Sopa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sopa de nabiça com feijão-manteiga                                                        |
|                        | Prato principal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Filete de fogonero no forno com arroz de tomate                                           |
|                        | Prato vegetariano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Salsicha de soja no forno com arroz de tomate                                             |
|                        | Salada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Salada de alface, tomate, pepino e cebola                                                 |
|                        | Sobremesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Fruta da época, três variedades disponíveis.                                              |
| 4ª-feira<br><br>4/jun. | Sopa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sopa de caldo-verde                                                                       |
|                        | Prato principal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Bife de peru grelhado com molho de ervas aromáticas e esparguete                          |
|                        | Prato vegetariano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Bife de seitan grelhado com molho de ervas aromáticas e esparguete                        |
|                        | Salada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Salada de alface, beterraba, tomate e cebola                                              |
|                        | Sobremesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Fruta da época, três variedades disponíveis.                                              |
| 5ª-feira<br><br>5/jun. | Sopa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sopa de agrião com grão-de-bico                                                           |
|                        | Prato principal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posta de espadarte assada (com molho verde), batata e brócolos cozidos                    |
|                        | Prato vegetariano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Tofu assado (com molho verde), batata e brócolos cozidos                                  |
|                        | Salada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Salada de alface, tomate, pepino e cebola                                                 |
|                        | Sobremesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Fruta da época, três variedades disponíveis.                                              |
| 6ª-feira<br><br>6/jun. | Sopa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Creme de legumes                                                                          |
|                        | Prato principal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Perninha de frango no forno com arroz de ervilha                                          |
|                        | Prato vegetariano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Crepes de vegetais no forno com arroz de ervilha                                          |
|                        | Salada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Salada de alface, cenoura, 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).</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> |                                                                                           |



ementa de junho

semana de 09/06/2025 a 13/06/2025

| dia                 | componente                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | descrição da refeição / alimentos                                               |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 2ª-feira<br>9/jun.  | Sopa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sopa de feijão-verde                                                            |
|                     | Prato principal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Massada de peixe (cubos de tamboril e tintureira com massa cotovelinhos)        |
|                     | Prato vegetariano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Massada de legumes (couve-lombarda, cenoura, pimentos, curgete c/ cotovelinhos) |
|                     | Salada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Salada de alface, milho, tomate e cebola                                        |
|                     | Sobremesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Fruta da época, três variedades disponíveis.                                    |
| 3ª-feira<br>10/jun. | Sopa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                 |
|                     | Prato principal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                 |
|                     | Prato vegetariano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | FERIADO                                                                         |
|                     | Salada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                 |
|                     | Sobremesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                 |
| 4ª-feira<br>11/jun. | Sopa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sopa de couve-branca com feijão-manteiga                                        |
|                     | Prato principal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate                         |
|                     | Prato vegetariano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Barrinhas de vegetais com arroz de tomate                                       |
|                     | Salada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Salada de alface, couve-roxa, pepino e cebola                                   |
|                     | Sobremesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Fruta da época, três variedades disponíveis.                                    |
| 5ª-feira<br>12/jun. | Sopa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sopa de espinafre                                                               |
|                     | Prato principal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Esparguete à Bolonhesa (carne mista)                                            |
|                     | Prato vegetariano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Esparguete à Bolonhesa de quinoa e alho-francês                                 |
|                     | Salada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Salada de alface, tomate cereja, pepino e cebola                                |
|                     | Sobremesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Fruta da época, três variedades disponíveis.                                    |
| 6ª-feira<br>13/jun. | Sopa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sopa juliana de legumes                                                         |
|                     | Prato principal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Feijoada de choco e cenoura (feijão-branco) com arroz                           |
|                     | Prato vegetariano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Feijoada de cogumelos e cenoura (feijão-branco) com arroz                       |
|                     | Salada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Salada de alface, tomate, beterraba 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).</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> |                                                                                 |



ementa de junho

semana de 16/06/2025 a 20/06/2025

| dia                   | componente                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | descrição da refeição / alimentos                                                 |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 2 <sup>a</sup> -feira | Sopa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sopa de nabiça                                                                    |
|                       | Prato principal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Costeleta de porco grelhada com massa espiral tricolor                            |
|                       | Prato vegetariano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Salteado de espinafres, feijão-preto, pimento, cenoura com massa espiral tricolor |
| 16/jun.               | 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                                                          |
|                       | Prato principal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Maruca, batata, cenoura, ovo e brócolos e cozidos                                 |
|                       | Prato vegetariano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Estufado de lentilhas, batata doce, brócolos e cenoura (ovo opcional)             |
| 17/jun.               | Salada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Salada de alface, tomate, pepino e cebola                                         |
|                       | Sobremesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Fruta da época, três variedades disponíveis.                                      |
| 4 <sup>a</sup> -feira | Sopa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sopa de agrião                                                                    |
|                       | Prato principal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Coxas de frango no forno com esparguete                                           |
|                       | Prato vegetariano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Assado de tofu, cenoura, feijão-verde e tomate com esparguete                     |
| 18/jun.               | Salada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Salada de alface, couve-roxa, milho e cebola                                      |
|                       | Sobremesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Fruta da época, três variedades disponíveis.                                      |
| 5 <sup>a</sup> -feira | Sopa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | FERIADO                                                                           |
|                       | Prato principal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                   |
|                       | Prato vegetariano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |
| 19/jun.               | Salada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                   |
|                       | Sobremesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                   |
| 6 <sup>a</sup> -feira | Sopa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Creme de legumes                                                                  |
|                       | Prato principal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jardineira de carne de vaca com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde          |
|                       | Prato vegetariano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jardineira de cogumelos com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde              |
| 20/jun.               | Salada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Salada de alface, beterraba, 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).</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> |                                                                                   |



ementa de junho

semana de 23/06/2025 a 27/06/2025

| dia                     | componente                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | descrição da refeição / alimentos                                  |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 2ª-feira<br><br>23/jun. | Sopa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sopa de espinafre com grão-de-bico                                 |
|                         | Prato principal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Salada de atum com jardineira de legumes e ovo                     |
|                         | Prato vegetariano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Salada de quinoa com jardineira de legumes (ovo opcional)          |
|                         | Salada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Salada de alface, pepino, tomate e cebola                          |
|                         | Sobremesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fruta da época, três variedades disponíveis.                       |
| 3ª-feira<br><br>24/jun. | Sopa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sopa de feijão-verde                                               |
|                         | Prato principal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Rolo de carne mista (porco e vaca) no forno com arroz branco       |
|                         | Prato vegetariano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Salsicha de soja no forno com arroz branco                         |
|                         | Salada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Salada de alface, tomate, couve-roxa e cebola                      |
|                         | Sobremesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fruta da época, três variedades disponíveis.                       |
| 4ª-feira<br><br>25/jun. | Sopa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Crema de feijão-manteiga                                           |
|                         | Prato principal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Perca grelhada com batata, cenoura e brócolos cozidos              |
|                         | Prato vegetariano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Tofu grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos               |
|                         | Salada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Salada de alface, pepino, milho e cebola                           |
|                         | Sobremesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fruta da época, três variedades disponíveis.                       |
| 5ª-feira<br><br>26/jun. | Sopa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sopa de caldo verde                                                |
|                         | Prato principal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Arroz de frango no forno                                           |
|                         | Prato vegetariano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Arroz de legumes no forno (cenoura, cogumelos, curgete e ervilhas) |
|                         | Salada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Salada de alface, tomate, pepino e cebola                          |
|                         | Sobremesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fruta da época, três variedades disponíveis.                       |
| 6ª-feira<br><br>27/jun. | Sopa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Crema de couve-branca                                              |
|                         | Prato principal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Douradinhos de pescada no forno com esparguete                     |
|                         | Prato vegetariano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Barrinhas de vegetais no forno com esparguete                      |
|                         | Salada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Salada de alface, tomate, beterraba 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).</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 captação deve ser ajustada à faixa etária / desenvolvimento individual da criança / jovem.</p> |                                                                    |

