

ementa de julho

semana de 30/06/2025 a 04/07/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato principal	Febras de porco grelhadas com molho de ervas aromáticas e espirais tricolor
	Prato vegetariano	Salsicha de soja grelhada com molho de ervas aromáticas e espirais tricolor
	Salada	Salada de alface, milho, cenoura e cebola
30/jun.	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira	Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico
	Prato principal	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate
	Prato vegetariano	Barrinhas de vegetais com arroz de tomate
	Salada	Salada de alface, tomate cereja, cenoura e cebola
1/jul.	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato principal	Hambúrguer de aves no forno com esparguete
	Prato vegetariano	Hambúrguer de vegetais no forno com esparguete
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
2/jul.	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira	Sopa	Sopa à lavrador
	Prato principal	Medalhões de pescada estufados em molho de tomate com puré de batata
	Prato vegetariano	Cogumelos, ervilhas e feijão-verde estufados em molho de tomate c/ puré de batata
	Salada	Salada de alface, beterraba, pepino e cebola
3/jul.	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira	Sopa	Sopa de nabiça
	Prato principal	Strogonoff de peru com arroz de cenoura
	Prato vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz de cenoura
	Salada	Salada de alface, tomate, milho e cebola
4/jul.	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 julho

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

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 ^a -feira 7/jul.	Sopa	Sopa de lentilhas
	Prato principal	Bacalhau espiritual
	Prato vegetariano	Legumes espirituais (alho-francês, cenoura, curgete e pimentos)
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 ^a -feira 8/jul.	Sopa	Sopa de agrião
	Prato principal	Feijoada à transmontana com arroz branco
	Prato vegetariano	Feijoada de cogumelos à transmontana com arroz branco
	Salada	Salada de alface, milho, couve-roxa e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 ^a -feira 9/jul.	Sopa	Sopa juliana de legumes
	Prato principal	Posta de tintureira, batata e cenoura no forno
	Prato vegetariano	Fatias de tofu, batata e cenoura no forno
	Salada	Salada de alface, pepino, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 ^a -feira 10/jul.	Sopa	Creme de abóbora e cenoura com hortelã
	Prato principal	Hambúrguer misto (carne de vaca e porco) grelhado com massa espiral
	Prato vegetariano	Hambúrguer de vegetais grelhado com massa espiral
	Salada	Salada de alface, cenoura, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 ^a -feira 11/jul.	Sopa	Sopa de alho-francês
	Prato principal	Salada de atum, feijão-frade, macedónia e ovo
	Prato vegetariano	Salada de rebentos de soja, feijão-frade e macedónia (ovo opcional)
	Salada	Salada de alface, couve-roxa, tomate 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 julho

semana de 14/07/2025 a 18/07/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira 14/jul.	Sopa	Sopa de nabiça
	Prato principal	Esparguete à bolonhesa (carne mista de vaca e porco)
	Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa de quinoa, cenoura e espinafre
	Salada	Salada de alface, milho, couve-roxa e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira 15/jul.	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato principal	Filetes de pescada panados no forno com arroz de feijão
	Prato vegetariano	Arroz de feijão com couve-branca
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira 16/jul.	Sopa	Creme de brócolos e couve-flor com hortelã
	Prato principal	Peito de frango estufado, cenoura e massa espiral
	Prato vegetariano	Seitan estufado, cenoura e massa espiral
	Salada	Salada de alface, couve-roxa, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira 17/jul.	Sopa	Sopa de grão-de-bico com espinafre
	Prato principal	Arroz de tamboril e pimentos com coentros
	Prato vegetariano	Salsicha de soja grelhada com arroz de pimentos
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira 18/jul.	Sopa	Sopa de caldo-verde
	Prato principal	Jardineira de peru com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde
	Prato vegetariano	Jardineira de cogumelos com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde
	Salada	Salada de alface, tomate cereja, 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 julho

semana de 21/07/2025 a 25/07/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira 21/jul.	Sopa	Creme de feijão-manteiga
	Prato principal	Maruca, batata, cenoura e couve-flor cozidas
	Prato vegetariano	Estufado de lentilhas, batata-doce, cenoura e couve-branca
	Salada	Salada de alface, milho, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira 22/jul.	Sopa	Creme de legumes
	Prato principal	Febras de porco grelhadas com molho ervas aromáticas e esparguete
	Prato vegetariano	Tofu grelhado com molho de ervas aromáticas e esparguete
	Salada	Salada de alface, beterraba, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira 23/jul.	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato principal	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate
	Prato vegetariano	Barrinhas de vegetais no forno com arroz de tomate
	Salada	Salada de alface, couve-roxa, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira 24/jul.	Sopa	Creme de abóbora e cenoura
	Prato principal	Carne de vaca guisada com ervilhas, cogumelos e massa espiral tricolor
	Prato vegetariano	Cogumelos e ervilhas estufados com massa espiral tricolor
	Salada	Salada de alface, cenoura, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira 25/jul.	Sopa	Sopa de grão-de-bico com couve-lombarda
	Prato principal	Peixe-espada preto grelhado com batata cozida
	Prato vegetariano	Hambúrguer de vegetais grelhado com puré de batata
	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 julho/agosto

semana de 28/07/2025 a 01/08/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira 28/jul.	Sopa	Creme de cenoura
	Prato principal	Carne de porco à portuguesa
	Prato vegetariano	Seitan à portuguesa
	Salada	Salada de alface, milho, couve-roxa e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira 29/jul.	Sopa	Sopa juliana de legumes
	Prato principal	Lulas estufadas (em molho de tomate) com arroz branco
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas estufadas (em molho de tomate) com arroz branco
	Salada	Salada de alface, pepino, tomate cereja e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira 30/jul.	Sopa	Sopa de espinafre
	Prato principal	Gratinado de massa macarronete com peito de peru e cogumelos
	Prato vegetariano	Gratinado de massa macarronete com legumes (alho-francês, curgete, beringela e cogumelos)
	Salada	Salada de alface, couve-roxa, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira 31/jul.	Sopa	Sopa de feijão-vermelho com nabiça
	Prato principal	Medalhões de pescada no forno (em molho ervas aromáticas) com puré de batata
	Prato vegetariano	Salsicha de soja no forno (em molho de ervas aromáticas) com puré de batata
	Salada	Salada de alface, cenoura, tomate cereja e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira 1/ago.	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato principal	Coxa de frango grelhada com arroz de ervilha
	Prato vegetariano	Crepes de vegetais com arroz de ervilha
	Salada	Salada de alface, cenoura, 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.	