

Ementa semanal

de 03/11/2025 a 07/11/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 ^a -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)
3/nov	Salada	Salada de alface, couve-roxa, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 ^a -feira	Sopa	Sopa de nabiça com feijão-manteiga
	Prato principal	Filetes de cavala no forno com arroz de tomate
	Prato vegetariano	Salsicha de soja no forno com arroz de tomate
4/nov	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola)
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 ^a -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
5/nov	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 ^a -feira	Sopa	Sopa de agrião com grão-de-bico
	Prato principal	Espadarte no forno com batata cozida
	Prato vegetariano	Tofu no forno com batata cozida
6/nov	Salada	Salada de tomate, pepino, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 ^a -feira	Sopa	Creme de curgete e alho-francês
	Prato principal	Perninha de frango assada no forno com arroz de ervilhas
	Prato vegetariano	Crepes de vegetais no forno com arroz de ervilhas
7/nov	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.

É disponibilizado azeite virgem extra para tempero e privilegiar-se o uso de ervas aromáticas em detrimento do sal.

Ementa semanal

de 10/11/2025 a 14/11/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 ^a -feira 10/nov	Sopa	Creme de brócolos
	Prato principal	Perca, ovo, batata, cenoura e couve-flor cozidos
	Prato vegetariano	Seitan no forno com batata, cenoura e couve-flor (ovo opcional)
	Salada	Salada de alface, milho, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 ^a -feira 11/nov	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
	Salada	Salada de alface, tomate, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 ^a -feira 12/nov	Sopa	Sopa de alho-francês e couve-branca
	Prato principal	Feijoadade choco e cenoura (feijão-branco) com arroz
	Prato vegetariano	Feijoadade cogumelos e cenoura (feijão-branco) com arroz
	Salada	Salada de alface, couve-roxa, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 ^a -feira 13/nov	Sopa	Creme de abóbora e cenoura + Canja de frango
	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
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 ^a -feira 14/nov	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
	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 capitação deve ser ajustada à faixa etária / desenvolvimento individual da criança / jovem.

É disponibilizado azeite virgem extra para tempero e privilegiar-se o uso de ervas aromáticas em detrimento do sal.

Ementa semanal

de 17/11/2025 a 21/11/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira 17/nov	Sopa	Sopa de nabiça
	Prato principal	Costeleta de porco grelhada com massa espiral tricolor
	Prato vegetariano	Salteado de espinafres, quinoa, feijão-preto, pimento e cenoura
	Salada	Salada de alface, couve-roxa, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira 18/nov	Sopa	Creme de feijão-vermelho e cenoura
	Prato principal	Medalhões de pescada cozidos com ovo, batata, batata-doce, brócolos e cenoura cozidos
	Prato vegetariano	Estufado de lentilhas, batata doce, brócolos e cenoura (ovo opcional)
	Salada	Salada de alface, tomate, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira 19/nov	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
	Salada	Salada de alface, tomate, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira 20/nov	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
	Salada	Salada de tomate, cenoura, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira 21/nov	Sopa	Creme de couve-branca
	Prato principal	Jardineira de frango com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde
	Prato vegetariano	Jardineira de seitan com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde
	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 capitação deve ser ajustada à faixa etária / desenvolvimento individual da criança / jovem. É disponibilizado azeite virgem extra para tempero e privilegiar-se o uso de ervas aromáticas em detrimento do sal.	

Ementa semanal

de 24/11/2025 a 28/11/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 ^a -feira 24/nov	Sopa	Sopa de agrião
	Prato principal	Salada de atum c/ macarronete, feijão-frade, milho e ovo
	Prato vegetariano	Salada de quinoa c/ macarronete, feijão-frade e milho (ovo opcional)
	Salada	Salada de alface, tomate, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 ^a -feira 25/nov	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato principal	Jardineira de porco (batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura)
	Prato vegetariano	Jardineira de cogumelos (batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura)
	Salada	Salada de alface, beterraba, couve-roxa e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 ^a -feira 26/nov	Sopa	Creme de feijão-encarnado
	Prato principal	Arroz de lulas
	Prato vegetariano	Favas estufadas c/ arroz branco (ovo opcional)
	Salada	Salada de alface, couve-roxa, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 ^a -feira 27/nov	Sopa	Sopa de espinafres e cenoura
	Prato principal	Bifes de frango estufados com esparguete
	Prato vegetariano	Seitan estufado com esparguete
	Salada	Salada de alface, cenoura, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 ^a -feira 28/nov	Sopa	Sopa de grão
	Prato principal	Bacalhau à Gomes de Sá com feijão-verde cozido
	Prato vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (ovo opcional) com feijão-verde cozido
	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba (cozida) 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.

É disponibilizado azeite virgem extra para tempero e privilegiar-se o uso de ervas aromáticas em detrimento do sal.