

Ementa semanal

de 06/10/2025 a 10/10/2025

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
6/out	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)
7/out	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
8/out	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	Peixe-espada grelhado com batata cozida
	Prato vegetariano	Tofu no forno (molho de limão, alho e coentros) com batata cozida
9/out	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
10/out	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 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 13/10/2025 a 17/10/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira 13/out	Sopa	Sopa de couve-branca
	Prato principal	Perca no forno com batata, cenoura, brócolos e ovo cozidos
	Prato vegetariano	Salteado de batata, grão-de-bico, cenoura, couve-flor e brócolos (ovo opcional)
	Salada	Salada de alface, couve-roxa, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira 14/out	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato principal	Feijoada de carne (porco, feijão-vermelho, cenoura e couve-lombarda) e arroz
	Prato vegetariano	Feijoada de cogumelos (cogumelos, feijão-vermelho, cenoura e couve-lombarda) e arroz
	Salada	Salada de alface, cenoura, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira 15/out	Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico
	Prato principal	Salmão grelhado com batata cozida
	Prato vegetariano	Tofu assado no forno com batatas
	Salada	Salada de tomate, pepino, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira 16/out	Sopa	Creme de cenoura
	Prato principal	Gratinado de massa espiral com peru, tomate e alho-francês
	Prato vegetariano	Gratinado de massa espiral com seitan, tomate e alho-francês
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira 17/out	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Prato principal	Lulas, cenoura e ervilhas estufadas com arroz branco
	Prato vegetariano	Curgete, cenoura e ervilhas estufadas com arroz branco
	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 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 20/10/2025 a 24/10/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira 20/out	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato principal	Hambúrguer de aves no forno com massa espiral
	Prato vegetariano	Hambúrguer de vegetais no forno com massa espiral
	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira 21/out	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato principal	Bacalhau espiritual
	Prato vegetariano	Legumes espirituais (grão-de-bico, cenoura e brócolos)
	Salada	Salada de alface, couve-roxa, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira 22/out	Sopa	Sopa de agrião
	Prato principal	Febras de porco grelhadas com esparguete
	Prato vegetariano	Bifes de seitan grelhados com esparguete
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira 23/out	Sopa	Sopa de couve-branca com feijão-manteiga
	Prato principal	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (cenoura e brócolos)
	Prato vegetariano	Estufado de lentilhas com arroz de tomate e legumes cozidos (cenoura e brócolos)
	Salada	Salada de alface, couve-roxa, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira 24/out	Sopa	Sopa de juliana de legumes
	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, pepino, 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. É disponibilizado azeite virgem extra para tempero e privilegiar-se o uso de ervas aromáticas em detrimento do sal.	

Ementa semanal

de 27/10/2025 a 31/10/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira 27/out	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura
	Prato principal	Bolonhesa de atum e cenoura com esparguete
	Prato vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e cenoura com esparguete
	Salada	Salada de alface, milho, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira 28/out	Sopa	Sopa de couve-lombarda com feijão-branco
	Prato principal	Strogonoff de frango e cogumelos com arroz
	Prato vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz
	Salada	Salada de alface, tomate, cenoura ralada e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira 29/out	Sopa	Sopa de alho-francês
	Prato principal	Salmão no forno com batata, brócolos e cenoura cozidos
	Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, batata, brócolos e cenoura cozidos
	Salada	Salada de alface, couve-roxa, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira 30/out	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato principal	Hambúrguer misto grelhado com arroz de feijão
	Prato vegetariano	Hambúrguer de vegetais grelhado com arroz de feijão
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino, beterraba (cozida) e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira 31/out	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato principal	Medalhões de pescada estufados em molho de tomate e puré de batata
	Prato vegetariano	Cogumelos e ervilhas estufados em molho de tomate e puré de batata
	Salada	Salada alface, tomate, 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 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.