

## Ementa semanal

de 01/12/2025 a 05/12/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de feijão-verde e batata
	Prato principal	Costeletas de porco grelhadas com arroz de ervilhas
	Prato vegetariano	Empanadas de legumes no forno com arroz de ervilhas
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
1/dez	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de feijão-manteiga com nabiça
	Prato principal	Filetes de cavala estufados c/ puré de batata, bróculos e cenoura cozidos
	Prato vegetariano	Crepes de vegetais no forno c/ puré de batata (com bebida vegetal)
2/dez	Salada	Salada de alface, pepino, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa juliana de legumes
	Prato principal	Peito de frango grelhado (molho de laranja e alecrim) c/ esparguete
	Prato vegetariano	Bife de seitan grelhado (molho de laranja e alecrim) c/ esparguete
3/dez	Salada	Salada de alface, couve-roxa, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de nabo com feijão-encarnado
	Prato principal	Salmão no forno c/ batata assada, feijão-verde, couve-flor e cenoura cozidos
	Prato vegetariano	Assado de grão, batata e tomate com feijão-verde, couve-flor e cenoura cozidos
4/dez	Salada	Salada de alface, beterraba, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato principal	Arroz à valenciana (simples)
	Prato vegetariano	Arroz de vegetais (cogumelos, cenoura, ervilhas, feijão-verde) e tofu
5/dez	Salada	Salada de alface, couve-roxa, pepino 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.</p> <p>É disponibilizado azeite virgem extra para tempero e privilegiar-se o uso de ervas aromáticas em detrimento do sal.</p>	



## Ementa semanal

de 08/12/2025 a 12/12/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira  8/dez	Sopa	Sopa de sopa de legumes com arroz cozido
	Prato principal	Salada de alface com tomate, milho e cebola
	Prato vegetariano	Salada de alface com tomate, milho e cebola
	Salada	Salada de alface com tomate, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira  9/dez	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato principal	Carne de porco à portuguesa
	Prato vegetariano	Seitan à portuguesa
	Salada	Salada de alface, milho, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira  10/dez	Sopa	Crema de grão-de-bico e legumes
	Prato principal	Gratinado de massa espiral com atum e brócolos
	Prato vegetariano	Gratinado de massa espiral com cogumelos e brócolos (gratinar com couve-flor ralada)
	Salada	Salada de alface, couve-roxa, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira  11/dez	Sopa	Sopa de legumes e legumes
	Prato principal	Frango cozido com batatas e puré de batata
	Prato vegetariano	Favas com feijão cozido com puré de batata (com bebida vegetal)
	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira  12/dez	Sopa	Sopa de nabiça
	Prato principal	Filetes de paloco no forno com arroz de feijão
	Prato vegetariano	Barrinhas de vegetais ou crepes de vegetais no forno com arroz de feijão
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.

### Observações :

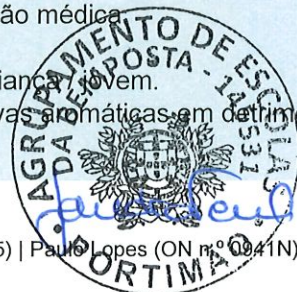
Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos, mantendo-se, sempre que possível o mesmo tipo de fornecedor proteico (carne / peixe / ovo / leguminosa) e o acompanhamento definido (entre batata / arroz ou massa).

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 captação 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 15/12/2025 a 19/12/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 <sup>a</sup> -feira  15/dez	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato principal	Febras de porco grelhadas (com molho de ervas aromáticas) com arroz primavera
	Prato vegetariano	Fatias de seitan grelhadas (com molho de ervas aromáticas) com arroz primavera
	Salada	Salada de alface, milho, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 <sup>a</sup> -feira  16/dez	Sopa	Sopa de couve-lombarda com feijão-vermelho
	Prato principal	Medalhões de pescada estufados (em molho de tomate) com puré de batata
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas estufadas (em molho de tomate) com puré de batata
	Salada	Salada de alface, tomate cereja, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 <sup>a</sup> -feira  17/dez	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato principal	Gratinado de massa macarronete com peito de frango aos cubos e cogumelos
	Prato vegetariano	Gratinado de massa macarronete com cubos de tofu e cogumelos
	Salada	Salada de alface, beterraba (cozida), tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 <sup>a</sup> -feira  18/dez	Sopa	Sopa de grão-de-bico com couve-branca
	Prato principal	Salmão no forno com batata e feijão-verde cozidos
	Prato vegetariano	Seitan e pimentos no forno com batata e feijão-verde cozidos
	Salada	Salada de alface, cenoura e tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 <sup>a</sup> -feira  19/dez	Sopa	Creme de curgete
	Prato principal	Bife de peru e ervilhas estufadas com arroz branco
	Prato vegetariano	Cogumelos e ervilhas estufadas com arroz branco
	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.

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





## Ementa semanal

de 22/12/2025 a 26/12/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 <sup>a</sup> -feira  22/dez	Sopa	Sopa de feijão-encarnado c/ nabiça
	Prato principal	Massada de peixe (tamboril e pescada com massa cotovelinhos)
	Prato vegetariano	Massada de legumes (cogumelos, pimento e tomate com massa cotovelinhos)
	Salada	Salada de alface, milho, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 <sup>a</sup> -feira  23/dez	Sopa	Creme de espinafres
	Prato principal	Lombo de porco assado no forno com arroz de ervilhas
	Prato vegetariano	Tofu, curgete, cenoura e couve-flor assados no forno com arroz de ervilhas
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 <sup>a</sup> -feira  24/dez	Sopa	Sopa de couve-branca com feijão-branco
	Prato principal	Filete de cavala no forno c/ salada russa (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) e ovo cozido
	Prato vegetariano	Tofu no forno com salada russa (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) (ovo opcional)
	Salada	Salada de alface, tomate, couve-roxa e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 <sup>a</sup> -feira  25/dez	Sopa	Sopa de couve-verde
	Prato principal	Cozido de frango de pato, grão-de-bico e cenoura com arroz branco
	Prato vegetariano	Cozido de legumes, grão-de-bico e cenoura com arroz branco
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 <sup>a</sup> -feira  26/dez	Sopa	Creme de legumes com hortelã
	Prato principal	Espadarte grelhado com batata, couve-flor e brócolos cozidos
	Prato vegetariano	Salsicha de soja grelhada com batata, couve-flor e brócolos cozidos
	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.



## Ementa semanal

de 29/12/2025 a 02/01/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 <sup>a</sup> -feira  29/dez	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
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 <sup>a</sup> -feira  30/dez	Sopa	Sopa de alface
	Prato principal	Bacalhau à Brás
	Prato vegetariano	Legumes à Brás (alho francês, cenoura, feijão-branco e cogumelos)
	Salada	Salada de alface, couve-roxa e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 <sup>a</sup> -feira  31/dez	Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura
	Prato principal	Bife de frango e cenoura estufados com massa espiral
	Prato vegetariano	Salsichas vegetarianas e cenoura estufadas com massa espiral
	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba (cozida) e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 <sup>a</sup> -feira  1/jan	Sopa	Crepe de feijão, manteiga e natão
	Prato principal	Peixe assado grelhado com batata cozida
	Prato vegetariano	Tofu no molho (molho de brás, alho e coentros) com batata cozida
	Salada	Salada de alface, couve-roxa, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 <sup>a</sup> -feira  2/jan	Sopa	Sopa de agrião com cenoura
	Prato principal	Strogonoff de peru com arroz branco
	Prato vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz branco
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino, cenoura 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> <p>É disponibilizado azeite virgem extra para tempero e privilegiar-se o uso de ervas aromáticas em detrimento do sal.</p>	

