

Plano de ementas escolares

Ementa semanal

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

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 ^a -feira 1/dez	Sopa	Sopa de alface e cenoura
	Prato principal	Costela de porco grelhada com puré de batatas
	Prato vegetariano	Filetes de vegetais no forno com puré de batatas
	Salada	Salada de alface, tomate, cenoura e cebola
3 ^a -feira 2/dez	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
	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)
4 ^a -feira 3/dez	Salada	Salada de alface, pepino, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
	Sopa	Sopa juliana de legumes
	Prato principal	Peito de frango grelhado (molho de laranja e alecrim) c/ esparguete
5 ^a -feira 4/dez	Prato vegetariano	Bife de seitan grelhado (molho de laranja e alecrim) c/ esparguete
	Salada	Salada de alface, couve-roxa, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
	Sopa	Sopa de nabo com feijão-encarnado
6 ^a -feira 5/dez	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
	Salada	Salada de alface, beterraba, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
Observações	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato principal	Arroz à valenciana (simples)
	Prato vegetariano	Arroz de vegetais (cogumelos, cenoura, ervilhas, feijão-verde) e tofu
	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 captação 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>



Plano de ementas escolares

Ementa semanal

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

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 ^a -feira	Sopa	Sopa de cebola, cebolinha e legumes
	Prato principal	Bife de bife com beterraba, puré de batata e arroz
8/dez	Prato vegetariano	Stiran de milho com batata ralada e variedade de vegetais (carrotas, cenoura, etc.)
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
9/dez	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
	Sopa	Sopa de espinafres
3 ^a -feira	Prato principal	Carne de porco à portuguesa
	Prato vegetariano	Seitan à portuguesa
9/dez	Salada	Salada de alface, milho, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 ^a -feira	Sopa	Creme de grão-de-bico e legumes
	Prato principal	Gratinado de massa espiral com atum e brócolos
10/dez	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.
	Sopa	Sopa de batata de legumes
5 ^a -feira	Prato principal	Frango assado com batatas e puré de batata
	Prato vegetariano	Faves com tofu cozidos com puré de batata (com bebida vegetal)
11/dez	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 ^a -feira	Sopa	Sopa de nabiça
	Prato principal	Filetes de paloco no forno com arroz de feijão
12/dez	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 :	<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.</p> <p>É disponibilizado azeite virgem extra para tempero e privilegiar-se o uso de ervas aromáticas em detrimento do sal.</p>



Plano de ementas escolares

Ementa semanal

de 15/12/2025 a 19/12/2025

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 ^a -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 ^a -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 ^a -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 ^a -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 ^a -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 :	<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.</p> <p>É disponibilizado azeite virgem extra para tempero e privilegiar-se o uso de ervas aromáticas em detrimento do sal.</p>	



Plano de ementas escolares

Ementa semanal

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

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
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.
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.
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.
25/dez	Sopa	Sopa de caldo-verde
	Prato principal	Caldo de frango ao coto, grão-de-bico e cenoura com arroz branco
	Prato vegetariano	Caldo de curgete, grão-de-bico e cenoura com arroz branco
	Salada	Caldo de sopa, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
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 :	<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>	



Plano de ementas escolares

Ementa semanal

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

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
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.
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.
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.
1/jan	Sopa	Creme de feijão-verde e rabo de cavalo
	Prato principal	Peixe espada grelhado com batata cozida
	Prato vegetariano	Salada de feijão (molho de limão, alho e coentro), com batata cozida
	Salada	Salada de alface, couve-roxa, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
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.</p> <p>É disponibilizado azeite virgem extra para tempero e privilegiar-se o uso de ervas aromáticas em detrimento do sal.</p>	

