

Ementa semanal

de 05/01/2026 a 09/01/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
-----	------------	-----------------------------------

2ª-feira	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
5/jan	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.

3ª-feira	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
6/jan	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.

4ª-feira	Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico
	Prato principal	Salmão grelhado com batata cozida
	Prato vegetariano	Tofu assado no forno com batatas
7/jan	Salada	Salada de tomate, pepino, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.

5ª-feira	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
8/jan	Salada	Salada de alface, cenoura, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.

6ª-feira	Sopa	Sopa de agrião
	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)
9/jan	Salada	Salada de alface, couve-roxa, 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 12/01/2026 a 16/01/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 ^a -feira 12/jan	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato principal	Hambúrguer de frango 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.
3 ^a -feira 13/jan	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.
4 ^a -feira 14/jan	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.
5 ^a -feira 15/jan	Sopa	Sopa de couve-branca com feijão-manteiga
	Prato principal	Filetes de pescada panados no forno com arroz de legumes
	Prato vegetariano	Estufado de lentilhas com arroz de legumes
	Salada	Salada de alface, couve-roxa, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 ^a -feira 16/jan	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 19/01/2026 a 23/01/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 ^a -feira 19/jan	Sopa	Sopa de couve-lombarda com feijão-branco
	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.
3 ^a -feira 20/jan	Sopa	Crema de couve-flor e cenoura
	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.
4 ^a -feira 21/jan	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.
5 ^a -feira 22/jan	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.
6 ^a -feira 23/jan	Sopa	Sopa de grão de bico com nabiça
	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 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 26/01/2026 a 30/01/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira 26/jan	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)
	Salada	Salada de alface, couve-roxa, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira 27/jan	Sopa	Sopa de nabiça com feijão-manteiga
	Prato principal	Escamudo no forno com arroz de tomate
	Prato vegetariano	Salsicha de soja no forno com arroz de tomate
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola)
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira 28/jan	Sopa	Creme de legumes (juliana)
	Prato principal	Bifes de frango e cogumelos estufados com massa espiral tricolor
	Prato vegetariano	Estufado de cogumelos e ervilhas com massa espiral tricolor
	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira 29/jan	Sopa	Sopa de agrião com grão-de-bico
	Prato principal	Espadarte no forno com batata cozida
	Prato vegetariano	Tofu no forno com batata cozida
	Salada	Salada de tomate, pepino, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira 30/jan	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
	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 capacitação 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.