

Ementa semanal

de 02/02/2026 a 06/02/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira 2/fev	Sopa	Sopa de alho-francês e couve-branca
	Prato principal	Feijoada de choco e cenoura (feijão-branco) com arroz
	Prato vegetariano	Feijoada de cogumelos e cenoura (feijão-branco) com arroz
	Salada	Salada de alface, couve-roxa, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira 3/fev	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.
4ª-feira 4/fev	Sopa	Crema 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.
5ª-feira 5/fev	Sopa	Crema de abóbora com coentros
	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.
6ª-feira 6/fev	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 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 09/02/2026 a 13/02/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira 9/fev	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 10/fev	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 11/fev	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 12/fev	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 13/fev	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 16/02/2026 a 20/02/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira 16/fev	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.
3ª-feira 17/fev	Sopa	Crème 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
4ª-feira 18/fev	Sopa	Crème 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.
5ª-feira 19/fev	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.
6ª-feira 20/fev	Sopa	Sopa de grão
	Prato principal	Bacalhau à Brás
	Prato vegetariano	Tofu à Brás
	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 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 23/02/2026 a 27/02/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira 23/fev	Sopa	Sopa de alho-francês e curgete
	Prato principal	Costeletas de porco grelhadas com arroz de ervilhas
	Prato vegetariano	Hambúrguer de vegetais no forno com arroz de ervilhas
	Salada	Salada de alface, tomate, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira 24/fev	Sopa	Sopa de feijão-manteiga, espinafres e couve-coração
	Prato principal	Medalhões de pescada com molho de tomate, puré de batata, bróculos e cenoura cozidos
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas c/ puré de batata
	Salada	Salada de alface, pepino, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira 25/fev	Sopa	Creme de beterraba com couve em juliana
	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
	Salada	Salada de alface, couve-roxa, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira 26/fev	Sopa	Sopa de nabo com feijão-encarnado
	Prato principal	Salmão no forno c/ batata, 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.
6ª-feira 27/fev	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 :

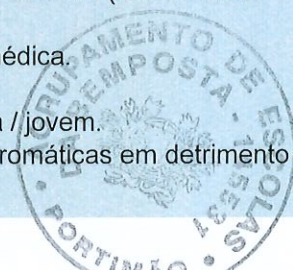
Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos, mantendo-se, sempre que possível o mesmo tipo de fornecedor proteico (carne / peixe / ovo / leguminosa) e o acompanhamento definido (entre batata / arroz ou massa).

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.



Paulo Lopes