

Ementa semanal

de 06/04/2026 a 10/04/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira 6/abr.	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 7/abr.	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato principal	Bacalhau espiritual
	Prato vegetariano	Legumes espirituais (grão-de-bico, cenoura e brócolos)
	Salada	Salada de alface, pepino, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira 8/abr.	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 9/abr.	Sopa	Sopa de couve-branca com feijão-manteiga
	Prato principal	Filetes de pescada panados 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, milho, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira 10/abr.	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:	<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 / jovem.</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 13/04/2026 a 17/04/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 <sup>a</sup> -feira 13/abr.	Sopa	Creme de couve-flor
	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 <sup>a</sup> -feira 14/abr.	Sopa	Sopa de alho-francês
	Prato principal	Strogonoff de frango e cogumelos com arroz branco
	Prato vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz branco
	Salada	Salada de alface, tomate, cenoura ralada e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 <sup>a</sup> -feira 15/abr.	Sopa	Sopa de couve-lombarda com feijão-branco
	Prato principal	Posta de espadarte no forno com batata, brócolos e cenoura cozidos
	Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, batata, brócolos e cenoura cozidos
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 <sup>a</sup> -feira 16/abr.	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 <sup>a</sup> -feira 17/abr.	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.

Ementa semanal

de 20/04/2026 a 24/04/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 <sup>a</sup> -feira 20/abr.	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, pepino, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 <sup>a</sup> -feira 21/abr.	Sopa	Sopa de nabiça com feijão-manteiga
	Prato principal	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate
	Prato vegetariano	Barrinhas de vegetais no forno com arroz de tomate
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 <sup>a</sup> -feira 22/abr.	Sopa	Creme de legumes (juliana)
	Prato principal	Bifes de frango e cogumelos estufados com esparguete
	Prato vegetariano	Estufado de cogumelos e ervilhas com esparguete
	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 <sup>a</sup> -feira 23/abr.	Sopa	Sopa de agrião com grão-de-bico
	Prato principal	Maruca no forno com batata e couve-flor cozida
	Prato vegetariano	Tofu no forno com batata e couve-flor cozida
	Salada	Salada de tomate, pepino, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 <sup>a</sup> -feira 24/abr.	Sopa	Sopa de caldo verde
	Prato principal	Perninha de frango assada no forno com arroz de ervilhas
	Prato vegetariano	Salsicha de soja no forno com arroz de ervilhas
	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 27/04/2026 a 01/05/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira 27/abr.	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, milho, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira 28/abr.	Sopa	Sopa de nabiça
	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, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira 29/abr.	Sopa	Sopa de couve-lombarda com feijão-vermelho
	Prato principal	Perca no forno com batata e couve-flor cozida
	Prato vegetariano	Seitan no forno com batata e couve-flor cozida
	Salada	Salada de alface, pepino, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira 30/abr.	Sopa	Creme de abóbora com hortelã
	Prato principal	Peito de frango aos cubos estufado com cenoura, ervilhas e massa espiral
	Prato vegetariano	Salteado de rebentos de feijão-mungo, ervilhas, cenoura e massa espiral
	Salada	Salada de tomate, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira 1/mai.	Sopa	
	Prato principal	
	Prato vegetariano	<b>FERIADO</b>
	Salada	
	Sobremesa	
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 / jovem.</p> <p>É disponibilizado azeite virgem extra para tempero e privilegiar-se o uso de ervas aromáticas em detrimento do sal.</p>	