

Ementa semanal

de 12/10/2026 a 16/10/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira 12/out.	Sopa	Sopa de nabiça
	Prato principal	Rancho (carne de porco e vaca, grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda) e massa macarronete
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, curgete, cenoura, couve-lombarda) e massa macarronete
	Salada	Salada de alface, beterraba, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira 13/out.	Sopa	Creme de feijão-manteiga
	Prato principal	Filetes de pescada panados no forno com arroz de ervilha
	Prato vegetariano	Barrinhas de vegetais no forno com arroz de ervilha
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira 14/out.	Sopa	Sopa de caldo verde
	Prato principal	Hamburguer misto (porco e vaca) grelhado com esparguete
	Prato vegetariano	Hamburguer vegetariano grelhado com esparguete
	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira 15/out.	Sopa	Sopa juliana
	Prato principal	Salada russa (batata, cenoura, milho, feijão-frade) com atum e ovo cozido
	Prato vegetariano	Salada russa (batata, cenoura, milho, pimentos, feijão-frade) ovo cozido opcional
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira 16/out.	Sopa	Creme de curgete e alho-francês
	Prato principal	Perninha de frango assada no forno com arroz branco
	Prato vegetariano	Tofu assado no forno com arroz branco
	Salada	Salada de alface, pepino, cenoura ralada 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.

