

Ementa semanal

de 02/03/2026 a 06/03/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira	Sopa	Sopa de couve-branca com feijão-manteiga
	Prato principal	Salada de atum com batata, jardineira de legumes e ovo cozido
	Prato vegetariano	Salada de lentilhas com batata e jardineira de legumes (ovo opcional)
2/mar.	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato principal	Carne de porco à portuguesa
	Prato vegetariano	Seitan à portuguesa
3/mar.	Salada	Salada de alface, milho, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira	Sopa	Creme de grão-de-bico e legumes
	Prato principal	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate
	Prato vegetariano	Salsicha de soja grelhada com arroz de tomate
4/mar.	Salada	Salada de alface, couve-roxa, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira	Sopa	Sopa de juliana de legumes
	Prato principal	Frango estufado com ervilhas e puré de batata
	Prato vegetariano	Favas com tofu estufados com puré de batata
5/mar.	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira	Sopa	Sopa de nabiça
	Prato principal	Filetes de paloco no forno com arroz de feijão
	Prato vegetariano	Barrinhas de vegetais ou crepes de vegetais no forno com arroz de feijão
6/mar.	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 09/03/2026 a 13/03/2026

día	componente	descrição da refeição / alimentos
2 ^a -feira 9/mar.	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato principal	Febras de porco grelhadas (com molho de ervas aromáticas) c/ arroz de ervilhas
	Prato vegetariano	Fatias de seitan grelhadas (com molho de ervas aromáticas) c/ arroz de ervilhas
	Salada	Salada de alface, milho, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 ^a -feira 10/mar.	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 11/mar.	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 12/mar.	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 13/mar.	Sopa	Sopa de juliana de legumes
	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 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 16/03/2026 a 20/03/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira 16/mar.	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato principal	Massa de atum (massa cotovelinhos)
	Prato vegetariano	Massa de lentilhas, brócolos, pimento e tomate (massa cotovelinhos)
	Salada	Salada de alface, milho, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira 17/mar.	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.
4ª-feira 18/mar.	Sopa	Sopa de couve-branca com feijão-branco
	Prato principal	Medalhões de pescada no forno c/ salada russa (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) e ovo cozido
	Prato vegetariano	Barrinhas de vegetais 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.
5ª-feira 19/mar.	Sopa	Sopa de caldo-verde
	Prato principal	Pernas de frango no forno com arroz branco
	Prato vegetariano	Guisado de curgete, grão-de-bico e cenoura com arroz branco
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira 20/mar.	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:

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 23/03/2026 a 27/03/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 ^a -feira 23/mar.	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.
3 ^a -feira 24/mar.	Sopa	Sopa de alface
	Prato principal	Bacalhau Espiritual
	Prato vegetariano	Legumes espirituais (alho francês, cenoura, feijão-branco e cogumelos)
	Salada	Salada de alface, couve-roxa e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 ^a -feira 25/mar.	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.
5 ^a -feira 26/mar.	Sopa	Creme de feijão-manteiga e nabo
	Prato principal	Peixe-espada grelhado com batata cozida
	Prato vegetariano	Tofu no forno (molho de limão, alho e coentros) com batata cozida
	Salada	Salada de alface, couve-roxa, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 ^a -feira 27/mar.	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 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 30/03/2026 a 03/04/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 ^a -feira 30/mar.	Sopa	Sopa de couve-branca
	Prato principal	Douradinhos de pescada no forno com esparguete
	Prato vegetariano	Tofu assado no forno com esparguete
30/mar.	Salada	Salada de alface, couve-roxa, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 ^a -feira 31/mar.	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
31/mar.	Salada	Salada de alface, cenoura, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 ^a -feira 1/abr.	Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico
	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)
1/abr.	Salada	Salada de tomate, pepino, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 ^a -feira 2/abr.	Sopa	Creme de legumes
	Prato principal	Jardineira de peru, com batata, cenoura e feijão-verde
	Prato vegetariano	Jardineira de favas com batata, cenoura e feijão-verde
2/abr.	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 ^a -feira 3/abr.	Sopa	
	Prato principal	
	Prato vegetariano	FERIADO
3/abr.	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>	