

Ementa semanal

de 29/06/2026 a 03/07/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 <sup>a</sup> -feira 29/jun.	Sopa	Sopa de couve-branca com grão-de-bico
	Prato principal	Perca no forno com batata, cenoura, brócolos e ovo cozidos
	Prato vegetariano	Salteado de batata c/ legumes (cenoura, curgete, couve-flor e brócolos), ovo opcional
	Salada	Salada de alface, pepino, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 <sup>a</sup> -feira 30/jun.	Sopa	Creme de legumes
	Prato principal	Febras de porco grelhadas (molho de ervas aromáticas) com arroz primavera
	Prato vegetariano	Seitan grelhado (molho de ervas aromáticas) com arroz primavera
	Salada	Salada de alface, pepino, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 <sup>a</sup> -feira 1/jul.	Sopa	Sopa de lentilhas
	Prato principal	Gratinado de massa espiral tricolor com atum, tomate e cenoura
	Prato vegetariano	Gratinado de massa espiral tricolor com quinoa, tomate e cenoura
	Salada	Salada de tomate, beterraba, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 <sup>a</sup> -feira 2/jul.	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato principal	Cubos de frango salteados com cogumelos e espinafres com puré de batata
	Prato vegetariano	Cubos de tofu salteados com cogumelos e espinafres com puré de batata
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 <sup>a</sup> -feira 3/jul.	Sopa	Sopa de couve-lombarda com feijão-manteiga
	Prato principal	Filetes de pescada panados com arroz de tomate
	Prato vegetariano	Salsicha de soja grelhada com arroz de tomate
	Salada	Salada de alface, tomate, 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 06/07/2026 a 10/07/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de juliana
	Prato principal	Hambúrguer misto (porco e vaca) no forno com esparguete
	Prato vegetariano	Hambúrguer de vegetais no forno com esparguete
6/jul.	Salada	Salada de alface, cenoura ralada, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Creme de feijão-encarnado
	Prato principal	Bacalhau espiritual
	Prato vegetariano	Legumes espirituais (alho-francês, cenoura, curgete e brócolos)
7/jul.	Salada	Salada de alface, pepino, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de agrião
	Prato principal	Jardineira de peru com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde
	Prato vegetariano	Jardineira de cogumelos com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde
8/jul.	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda com grão-de-bico
	Prato principal	Peixe-espada preto assado (molho verde), batata doce, couve-flor e brócolos
	Prato vegetariano	Beringela no forno com batata doce, couve-flor e brócolos cozidos
9/jul.	Salada	Salada de alface, pepino, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de nabiça
	Prato principal	Costeleta de porco grelhada com arroz de ervilha (molho de alho e limão)
	Prato vegetariano	Seitan grelhado com arroz de ervilhas (molho de alho e limão)
10/jul.	Salada	Salada de alface, cenoura ralada, 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 13/07/2026 a 17/07/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira  13/jul.	Sopa	Creme de feijão-manteiga
	Prato principal	Massada (massa de cotovelinhos) de peixe (tintureira e tamboril)
	Prato vegetariano	Massada de tofu e pimentos (massa cotovelinhos)
	Salada	Salada de alface, milho, cenoura ralada e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira  14/jul.	Sopa	Sopa de caldo-verde
	Prato principal	Strogonoff de frango e cogumelos com arroz branco
	Prato vegetariano	Strogonoff de seitan e cogumelos com arroz branco
	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira  15/jul.	Sopa	Sopa de agrião com grão-de-bico
	Prato principal	Salmão no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos
	Prato vegetariano	Salada de feijão-frade, pimentos, batata, brócolos e cenoura cozidos (ovo opcional)
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira  16/jul.	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato principal	Hambúrguer de aves grelhado com arroz de feijão
	Prato vegetariano	Hambúrguer de vegetais grelhado com arroz de feijão
	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba (cozida) e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira  17/jul.	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato principal	Barrinhas de pescada no forno com massa espiral
	Prato vegetariano	Barrinhas de vegetais no forno com massa espiral
	Salada	Salada alface, pepino, tomate, 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 20/07/2026 a 24/07/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira 20/jul.	Sopa	Creme de curgete e alho-francês
	Prato principal	Carne à Portuguesa
	Prato vegetariano	Cogumelos à Portuguesa
	Salada	Salada de alface, tomate, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira 21/jul.	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato principal	Pastéis de bacalhau 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 22/jul.	Sopa	Creme de abóbora e cenoura
	Prato principal	Cubos 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.
5ª-feira 23/jul.	Sopa	Sopa de agrião com feijão-branco
	Prato principal	Abrótea cozida com batata, cenoura, couve-flor e ovo
	Prato vegetariano	Tofu no forno com batata cozida, cenoura e couve-flor (ovo opcional)
	Salada	Salada de tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira 24/jul.	Sopa	Creme de legumes
	Prato principal	Arroz à Valenciana (simples)
	Prato vegetariano	Arroz de vegetais (curgete, cenoura, ervilhas, feijão-verde e milho)
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino 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 27/07/2026 a 31/07/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Creme de brócolos
	Prato principal	Filete de fogaño no forno c/ molho de ervas aromáticas e arroz primavera
	Prato vegetariano	Salteado de beringela e curgete com arroz primavera
27/jul.	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de nabiça
	Prato principal	Esparguete à Bolonhesa (carne mista) e cenoura
	Prato vegetariano	Esparguete à Bolonhesa de quinoa e cenoura
28/jul.	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda com feijão-encarnado
	Prato principal	Posta de perca e batatas assadas no forno
	Prato vegetariano	Seitan e batatas assadas no forno
29/jul.	Salada	Salada de alface, pepino, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Sopa de caldo-verde
	Prato principal	Lombo de porco no forno com arroz de ervilha
	Prato vegetariano	Arroz de ervilhas com cenoura
30/jul.	Salada	Salada de alface, milho, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 <sup>a</sup> -feira	Sopa	Creme de feijão-branco
	Prato principal	Macarronete gratinado com atum e espinafres
	Prato vegetariano	Macarronete gratinado com cogumelos e espinafres
31/jul.	Salada	Salada de alface, pepino, beterraba 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>	