

Ementa semanal

de 01/06/2026 a 05/06/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Prato principal	Bacalhau à Brás
	Prato vegetariano	Legumes à Brás (alho francês, rebentos de feijão mungo, cenoura, curgete e cogumelos)
1/jun.	Salada	Salada de alface, tomate, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato principal	Rancho simples (grão-de-bico, carne de porco magra, couve, cenoura e massa macarronete)
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, beringela, couve, cenoura e massa macarronete)
2/jun.	Salada	Salada de alface, beterraba, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira	Sopa	Sopa de espinafres com feijão-manteiga
	Prato principal	Salmão grelhado com batata branca/ batata doce, brócolos e couve-flor cozidos
	Prato vegetariano	Seitan grelhado com batata branca/ batata doce, brócolos e couve-flor cozidos
3/jun.	Salada	Salada de alface, pepino, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira	Sopa	
	Prato principal	
	Prato vegetariano	FERIADO
4/jun.	Salada	
	Sobremesa	
6ª-feira	Sopa	Sopa de couve-branca
	Prato principal	Salada de atum com feijão-frade, jardineira 3 legumes e ovo
	Prato vegetariano	Salada de quinoa com feijão-frade e jardineira 3 legumes (ovo opcional)
5/jun.	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 capacitação 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 08/06/2026 a 12/06/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato principal	Hambúrguer misto temperado (porco e vaca) no forno com massa espiral
	Prato vegetariano	Hambúrguer de vegetais no forno com massa espiral
8/jun.	Salada	Salada de alface, cenoura ripada, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato principal	Abrótea assada no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos
	Prato vegetariano	Favas, curgete e cenoura estufadas em molho de tomate
9/jun.	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira	Sopa	
	Prato principal	
	Prato vegetariano	FERIADO
10/jun.	Salada	
	Sobremesa	
5ª-feira	Sopa	Creme de feijão-manteiga
	Prato principal	Filetes de pescada panados no forno com arroz primavera
	Prato vegetariano	Barrinhas de vegetais no forno com arroz primavera
11/jun.	Salada	Salada de alface, beterraba, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira	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
12/jun.	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 15/06/2026 a 19/06/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 ^a -feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura
	Prato principal	Bolonhesa de atum e cenoura com esparguete
	Prato vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e cenoura com esparguete
15/jun.	Salada	Salada de alface, milho, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 ^a -feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato principal	Strogonoff de frango e cogumelos com arroz
	Prato vegetariano	Strogonoff de seitan e cogumelos com arroz
16/jun.	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 ^a -feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com agrião
	Prato principal	Espadarte no forno com batata, brócolos e cenoura cozidos
	Prato vegetariano	Beringela no forno, batata, brócolos e cenoura cozidos
17/jun.	Salada	Salada de alface, beterraba (cozida), pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 ^a -feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato principal	Hambúrguer de aves grelhado com arroz primavera
	Prato vegetariano	Hambúrguer de vegetais grelhado com arroz primavera
18/jun.	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 ^a -feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	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
19/jun.	Salada	Salada alface, tomate, 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.

Ementa semanal

de 22/06/2026 a 26/06/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira	Sopa	Creme de espinafres
	Prato principal	Feijoada (carne de porco e vaca, feijão-encarnado, cenoura couve) c/ arroz
	Prato vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão-encarnado, cenoura, couve) c/ arroz branco
22/jun.	Salada	Salada de alface, pepino, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira	Sopa	Sopa de nabiça e lentilhas
	Prato principal	Filetes de fogueiro e batata assada no forno com molho de ervas aromáticas
	Prato vegetariano	Salsicha de soja e batata assada no forno com molho de ervas aromáticas
23/jun.	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato principal	Bifes de frango, ervilhas e cenoura estufados com esparguete
	Prato vegetariano	Almondugas vegetarianas, ervilhas e cenouras estufadas com esparguete
24/jun.	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira	Sopa	Sopa de agrião com grão-de-bico
	Prato principal	Espadarte grelhado, batata, cenoura e brócolos cozidos c/ molho verde (salsa e alho)
	Prato vegetariano	Tofu grelhado, batata, cenoura e brócolos cozidos com molho verde (salsa e alho)
25/jun.	Salada	Salada de tomate, pepino, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira	Sopa	Creme de curgete e alho-francês
	Prato principal	Perninha de frango assada no forno com arroz de ervilhas
	Prato vegetariano	Barrinhas de vegetais no forno com arroz de ervilhas
26/jun.	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.