

Ementa semanal

de 04/05/2026 a 08/05/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2ª-feira 4/mai.	Sopa	Creme de feijão-manteiga com espinafres
	Prato principal	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura
	Prato vegetariano	Barrinhas de vegetais no forno com arroz de cenoura
	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3ª-feira 5/mai.	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Prato principal	Peru estufado com cogumelos e puré de batata
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas estufadas com cogumelos e puré de batata (sem leite)
	Salada	Salada de alface, tomate, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4ª-feira 6/mai.	Sopa	Sopa de nabiça
	Prato principal	Feijoada de choco com cenoura e arroz branco
	Prato vegetariano	Feijoada de tofu com cenoura e arroz branco
	Salada	Salada de alface, milho, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5ª-feira 7/mai.	Sopa	Sopa de juliana
	Prato principal	Carne de porco à portuguesa
	Prato vegetariano	Cogumelos com favas à portuguesa
	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6ª-feira 8/mai.	Sopa	Creme de ervilhas com coentros
	Prato principal	Bolonhesa de atum e cenoura ralada com esparguete
	Prato vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e cenoura ralada com esparguete
	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). 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 11/05/2026 a 15/05/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 ^a -feira 11/mai.	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato principal	Febras de porco grelhadas (com molho de ervas aromáticas) com arroz de feijão
	Prato vegetariano	Fatias de seitan grelhadas (com molho de ervas aromáticas) com arroz de feijão
	Salada	Salada de alface, milho, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 ^a -feira 12/mai.	Sopa	Sopa de couve-lombarda com feijão-vermelho
	Prato principal	Abrótea cozida com ovo, batata, couve-flor e feijão-verde cozidos
	Prato vegetariano	Salada de batata, feijão-frade, couve-flor e feijão-verde cozidos (ovo opcional)
	Salada	Salada de alface, espinafre, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 ^a -feira 13/mai.	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato principal	Bife de frango no forno com massa espiral
	Prato vegetariano	Tofu no forno com massa espiral
	Salada	Salada de alface, beterraba (cozida), tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 ^a -feira 14/mai.	Sopa	Creme grão-de-bico com nabiça
	Prato principal	Salmão no forno com batata assada e feijão-verde
	Prato vegetariano	Beringela e pimentos no forno com batata assada e feijão-verde
	Salada	Salada de alface, cenoura e tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 ^a -feira 15/mai.	Sopa	Sopa de juliana de legumes
	Prato principal	Bife de peru de cebolada com arroz primavera
	Prato vegetariano	Cogumelos e ervilhas estufadas com arroz primavera
	Salada	Salada de alface, milho, 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 18/05/2026 a 22/05/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 ^a -feira 18/mai.	Sopa	Sopa de nabiça
	Prato principal	Perca no forno com arroz de cenoura e brócolos
	Prato vegetariano	Assado de abóbora, feijão-branco e pimentos c/ arroz de cenoura e brócolos
	Salada	Salada de alface, milho, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 ^a -feira 19/mai.	Sopa	Creme de espinafres
	Prato principal	Feijoada à transmontana (carne magra de vaca e porco, cenoura e
	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.
4 ^a -feira 20/mai.	Sopa	Sopa de couve-branca com grão-de-bico
	Prato principal	Bacalhau espiritual
	Prato vegetariano	Legumes espirituais (rebentos de soja, alho-francês, pimentos e cenoura)
	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 ^a -feira 21/mai.	Sopa	Sopa de caldo-verde
	Prato principal	Frango e ervilhas estufados com massa macarronete
	Prato vegetariano	Seitan e ervilhas estufados com massa macarronete
	Salada	Salada de alface, espinafres, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 ^a -feira 22/mai.	Sopa	Sopa de agrião
	Prato principal	Salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) c/ atum e ovo cozido
	Prato vegetariano	Salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) c/ beringela e pimento salteado (ovo opcional)
	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba 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 capacitação 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 25/05/2026 a 29/05/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
2 ^a -feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato principal	Hamburguer de aves com arroz primavera
	Prato vegetariano	Hamburguer vegetais com arroz primavera
25/mai.	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
3 ^a -feira	Sopa	Sopa minestrone
	Prato principal	Caldeirada de choco
	Prato vegetariano	Caldeirada de cogumelos
26/mai.	Salada	Salada de alface, milho, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
4 ^a -feira	Sopa	Sopa de agrião
	Prato principal	Pernas de frango e curgete com massa espiral tricolor
	Prato vegetariano	Assado de tofu e curgete com massa espiral tricolor
27/mai.	Salada	Salada de alface, tomate, beterraba ralada e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
5 ^a -feira	Sopa	Creme de feijão-manteiga
	Prato principal	Medalhões de pescada estufados com arroz de ervilhas e cenoura
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas estufadas com arroz de ervilhas e cenoura
28/mai.	Salada	Salada de alface, beterraba, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.
6 ^a -feira	Sopa	Sopa de juliana
	Prato principal	Jardineira de vaca com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde
	Prato vegetariano	Jardineira de cogumelos com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde
29/mai.	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>	