

Ementa semanal

de 05/10/2026 a 09/10/2026

dia	componente	descrição da refeição / alimentos
-----	------------	-----------------------------------

2ª-feira	Sopa	
	Prato principal	
	Prato vegetariano	FERIADO
5/out.	Salada	
	Sobremesa	

3ª-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato principal	Febras de porco grelhadas (molho de ervas aromáticas) e arroz de cenoura
	Prato vegetariano	Fatias de seitan grelhadas (molho de ervas aromáticas) e arroz de cenoura
6/out.	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.

4ª-feira	Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico
	Prato principal	Medalhões de pescada estufados em molho de tomate com puré de batata
	Prato vegetariano	Salsicha de soja estufada em molho de tomate com puré de batata
7/out.	Salada	Salada de alface, beterraba (cozida), cenoura ralada e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.

5ª-feira	Sopa	Crema de legumes
	Prato principal	Bife de peru de cebolada com massa espiral tricolor
	Prato vegetariano	Beringela de cebolada com massa espiral tricolor
8/out.	Salada	Salada de alface, pepino e tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época, três variedades disponíveis.

6ª-feira	Sopa	Crema de brócolos
	Prato principal	Feijoada de choco e cenoura(feijão-branco) com arroz branco
	Prato vegetariano	Feijoada de cogumelos e cenoura (feijão-branco) com arroz branco
9/out.	Salada	Salada de alface, milho, 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.	
--------------	---	--