



Ementa

Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2025

Segunda-feira

10/02/2025

Sopa: Lentilhas

Prato: Panados de frango com massa fusilli salteada

Prato vegetariano: Massa fusilli salteada com cogumelos e salsichas vegetarianas

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Banana, maçã e clementinas

Terça-feira

11/02/2025

Sopa: Agrião

Prato: Jardineira de choco com batata doce

Prato vegetariano: Jardineira vegetariana com batata doce

Salada: Tomate, beterraba e cenoura

Sobremesa: Laranja, maçã e Kiwi

Quarta-feira

12/02/2025

Sopa: Creme de bróculos

Prato: Stroganoff de frango c/ cogumelos e arroz

Prato vegetariano: Stroganoff de seitan c/ cogumelos e arroz

Salada: Alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Banana, maçã e laranja

Quinta-feira

13/02/2025

Sopa: Sopa de couve-lombarda

Prato: Salmão grelhado c/ puré de batata

Prato vegetariano: Empadão de legumes e ervilhas

Salada: Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido

Sobremesa: Maçã, clementinas e gelatina

Sexta-feira

14/02/2025

Sopa: Legumes

Prato: Empadão de carne (arroz)

Prato vegetariano: Salsichas vegetarianas com arroz

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Kiwi, maçã e banana

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa

Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2025



Segunda-feira

17/02/2025

Sopa: Feijão verde

Prato: Massinha de atum gratinada

Prato vegetariano: Massinha salteada c/ seitan

Salada: Alface, beterraba e pepino

Sobremesa: Laranja, banana e maçã

Terça-feira

18/02/2025

Sopa: Alface

Prato: Pá de porco estufada c/ arroz de cenoura

Prato vegetariano: Arroz de lentilhas e espinafres

Salada: Alface, tomate e pepino

Sobremesa: Maçã, laranja e abacaxi

Quarta-feira

19/02/2025

Sopa: Repolho

Prato: Solha assada no forno c/ batata assada

Prato vegetariano: Salada russa vegetariana

Salada: Macedónia de legumes

Sobremesa: Banana, clementina e fruta cozida

Quinta-feira

20/02/2025

Sopa: Juliana

Prato: Arroz de pato

Prato vegetariano: Feijoada de legumes e soja c/ arroz

Salada: Cenoura, feijão verde e couve flor cozida

Sobremesa: Maçã, banana e kiwi

Sexta-feira

21/02/2025

Sopa: Canja

Prato: Bacalhau à Gomes de Sá

Prato vegetariano: Creme de legumes / Tofu à Gomes de Sá

Salada: Tomate, couve roxa e alface

Sobremesa: Banana, clementina e maçã

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Victor Ferraz
20/2/25

Ementa

Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025



Segunda-feira

24/02/2025

Sopa: Couve lombarda

Prato: Bife de frango grelhado c/ arroz de ervilhas

Prato vegetariano: Hambúrguer de vegetais c/ arroz de ervilhas

Salada: Alface, pepino e cenoura

Sobremesa: Maçã, laranja e banana

Terça-feira

25/02/2025

Sopa: Sopa de ervilhas e cenoura

Prato: Massinha de peixe

Prato vegetariano: Guisado de grão com legumes

Salada: Tomate, alface e cenoura

Sobremesa: Banana, maçã e kiwi

Quarta-feira

26/02/2025

Sopa: Creme de abóbora

Prato: Frango de tomatada com massa fusilli

Prato vegetariano: Tofu de tomatada c/ massa fusilli

Salada: Tomate, beterraba e cenoura

Sobremesa: Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido

Quinta-feira

27/02/2025

Sopa: Nabiça

Prato: Dourada grelhada c/ batata cozida

Prato vegetariano: Arroz de lentilhas e espinafres

Salada: Alface, cenoura e pepino

Sobremesa: Laranja, banana e maçã

Sexta-feira

28/02/2025

Sopa: Legumes

Prato: Almôndegas com esparguete

Prato vegetariano: Ervilhas estufadas c/ esparguete

Salada: Tomate, couve roxa e alface

Sobremesa: Maçã, banana e clementina

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa

Semana de 3 a 5 de março de 2025

Segunda-feira

03/03/2025



Pausa Letiva

Terça-feira

04/03/2025



Quarta-feira

05/03/2025

Pausa Letiva

Quinta-feira

06/03/2025

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Douradinhos c/ arroz de ervilhas

Prato vegetariano: Guisado de grão com legumes

Salada: Alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Maçã, laranja e banana

Sexta-feira

07/03/2025

Sopa: Agrião

Prato: Esparguete à bolonhesa

Prato vegetariano: Esparguete salteado com cogumelos e salsichas vegetarianas

Salada: Tomate, couve roxa e alface

Sobremesa: Banana, maçã e kiwi

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa

Semana de 10 a 14 de março de 2025



Segunda-feira

10/03/2025

Sopa: Alface

Prato: Strogonoff de novilho com arroz branco

Prato vegetariano: Feijoada de legumes com arroz branco

Salada: Alface, pepino e cenoura

Sobremesa: Maçã, abacaxi e banana

Terça-feira

11/03/2025

Sopa: Caldo verde

Prato: Saladinha de bacalhau c/ grão, ovo, batata, tomate e cenoura

Prato vegetariano: Saladinha de grão c/ legumes

Salada: Alface, pepino e couve roxa

Sobremesa: Laranja, banana e gelatina

Quarta-feira

12/03/2025

Sopa: Feijão com couve

Prato: Hambúrguer fresco grelhado com massa fusilli

Prato vegetariano: Massa primavera com feijão e milho

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Banana, kiwi e maçã

Quinta-feira

13/03/2025

Sopa: Creme de legumes

Prato: Robalo grelhado com batata cozida

Prato vegetariano: Empadão de legumes e soja

Salada: Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido

Sobremesa: Laranja, maçã e banana

Sexta-feira

14/03/2025

Sopa: Nabiça

Prato: Jardineira de frango com esparguete

Prato vegetariano: Strogonoff de seitan com cogumelos e esparguete

Salada: Tomate, couve roxa e alface

Sobremesa: Maçã, kiwi e banana

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa

Semana de 17 a 21 de março de 2025



Segunda-feira

17/03/2025

Sopa: Agrião

Prato: Filétes de pescada no forno com massa fusilli

Prato vegetariano: Arroz de lentilhas e legumes

Salada: Alface, pepino e cenoura

Sobremesa: Banana, maçã e laranja

Terça-feira

18/03/2025

Sopa: Lentilhas

Prato: Cubinhos de novilho estufados com cenoura, ervilhas e arroz branco

Prato vegetariano: Arroz de feijão, brócolos e alho francês

Salada: Alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Melão, laranja e banana

Quarta-feira

19/03/2025

Sopa: Creme de brócolos

Prato: Jardineira de lulas

Prato vegetariano: Salada de legumes (batata, ervilha, cenoura e feijão verde) com grão de bico

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Maçã, banana e kiwi

Quinta-feira

20/03/2025

Sopa: Legumes

Prato: Chili de carnes com arroz

Prato vegetariano: Chili vegetariano com arroz

Salada: Alface, cenoura e pepino

Sobremesa: Maçã, melão e laranja

Sexta-feira

21/03/2025

Sopa: Espinafres

Prato: Tintureira estufada com massa cotovelinho

Prato vegetariano: Massa de cogumelos com ervilhas e cenoura

Salada: Tomate, couve roxa e alface

Sobremesa: Maçã, banana e kiwi

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES





Ementa

Semana de 24 a 28 de março de 2025



Segunda-feira

24/03/2025

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Panados de frango com massa fusilli salteada

Prato vegetariano: Massa fusilli salteada com seitan

Salada: Alface, pepino e cenoura

Sobremesa: Banana, maçã e laranja

Terça-feira

25/03/2025

Sopa: Legumes

Prato: Saladinha russa de pescada

Prato vegetariano: Saladinha russa vegetariana

Salada: Alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Pêra, maçã e banana

Quarta-feira

26/03/2025

Sopa: Grão com espinafres

Prato: Tirinhas de frango estufadas com arroz de cenoura

Prato vegetariano: Stroganoff de seitan c/ cogumelos e arroz de cenoura

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Maçã, abacaxi e banana

Quinta-feira

27/03/2025

Sopa: Nabica

Prato: Dourada grelhada com batata cozida

Prato vegetariano: Legumes assados no forno com seitan e batata

Salada: Alface, cenoura e pepino

Sobremesa: Mação, banana e gelatina

Sexta-feira

28/03/2025

Sopa: Macedónia de legumes

Prato: Feijoadade porco com arroz branco

Prato vegetariano: Feijoadade soja e vegetais c/ arroz

Salada: Tomate, couve roxa e alface

Sobremesa: Laranja, banana e maçã

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES





Ementa

Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025

Segunda-feira

31/03/2025

Sopa: Alho Francês

Prato: Calamares com arroz de feijão

Prato vegetariano: Arroz de feijão e ervilhas

Salada: Alface, pepino e cenoura

Sobremesa: Pêra, maçã e banana

Terça-feira

01/04/2025

Sopa: Sopa de feijão branco c/ couve

Prato: Bifinhos de frango estufados c/ massa fusill

Prato vegetariano: Soja estufada c/ massa fusilli

Salada: Alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Abacaxi, banana e maçã

Quarta-feira

02/04/2025

Sopa: Feijão verde

Prato: Solha frita c/ arroz de tomate

Prato vegetariano: Salada russa vegetariana

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Maçã assada, banana e laranja

Quinta-feira

03/04/2025

Sopa: Juliana

Prato: Frango assado com batata corada

Prato vegetariano: Tofu de tomatada com batata corada

Salada: Alface, cenoura e pepino

Sobremesa: Banana, maçã e pêra

Sexta-feira

04/04/2025

Sopa: Juliana

Prato: Bolonhesa de atum com esparguete

Prato vegetariano: Bolonhesa de lentilhas

Salada: Tomate, couve roxa e alface

Sobremesa: Maçã, banana e laranja

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

