

Semana de 19 a 23 de janeiro 2026

Semana 1

DIA	PRATO	EMENTA	Jl/EB1	2º e 3º C	LANCHE	
	<i>Sopa</i>	Canja de galinha			Pão com queijo	
2ª FEIRA	<i>Prato</i>	Esparguete à bolonhesa			Pão com manteiga	
	<i>Vegetariano</i>	Bolonhesa de soja com salada			Leite simples (DI)	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (2 variedades)				
	<i>Sopa</i>	Sopa de caldo verde			Bolo caseiro (fatia)	
3ª FEIRA	<i>Prato</i>	Filetes de peixe no forno com arroz alegre			Pão com manteiga	
	<i>Vegetariano</i>	Seitan com Arroz alegre			logurte aromas	
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina /Fruta da época (2 variedades)				
	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura com agrião			Pão com chourição	
4ª FEIRA	<i>Prato</i>	Tirinhas de frango com cogumelos, esparguete e salada			Pão com manteiga	
	<i>Vegetariano</i>	Tofu, batata, cenoura e feijão verde			Sumo DI /Leite simples (DI)	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (2 variedades)				
	<i>Sopa</i>	Sopa de espinafres			Pão de leite com fiambre	
5ª FEIRA	<i>Prato</i>	Bacalhau à Brás			Pão com manteiga	
	<i>Vegetariano</i>	Alho francês à Brás			logurte líquido	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (2 variedades)				
	<i>Sopa</i>	Creme de ervilhas				
6ª FEIRA	<i>Prato</i>	Arroz á valênciana			Pão com manteiga	
	<i>Vegetariano</i>	Arroz de tofu			Leita simples (DI)	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (2 variedades)				

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

→Diariamente serão sempre serão disponibilizadas saladas ou legumes cozidos como acompanhamento

→Ao lanche nos dias de leite com chocolate e sumo, será sempre disponibilizado leite simples como alternativa

→A opção vegetariana estará disponível para os casos devidamente identificados e mediante marcação prévia

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Semana de 26 a 30 de janeiro 2026

Semana 2

DIA	PRATO	EMENTA	JJ/EB1	2º e 3º C	LANCHE	
	Sopa	Sopa Juliana			Pão com queijo	
2ª FEIRA	Prato	Hambúrguer com arroz de cenoura			Pão com manteiga	
	Vegetariano	Tofu natural estufado com ervilhas e arroz			Leite simples (DI)	
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)				
	Sopa	Sopa de feijão com nabiças			Queques	
3ª FEIRA	Prato	Massada de peixe molhadinha			Pão com manteiga	
	Vegetariano	Salada de feijão verde, cogumelos e cenoura aos cubos				
	Sobremesa	Pudim/Fruta da época (2 variedades)				
	Sopa	Crepe de abóbora			Pão com chouriço	
4ª FEIRA	Prato	Frango estufado com puré de batata			Pão com manteiga	
	Vegetariano	Seitan feijão frade , batata e cenoura			Sumo DI /Leite simples (DI)	
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)				
	Sopa	Sopa feijão verde			Pão de leite com fiambre	
5ª FEIRA	Prato	Salada russa com atum e ovo			Pão de leite com manteiga	
	Vegetariano	Salada russa com leguminosas			Iogurte líquido	
	Sobremesa	Mousse de chocolate				
	Sopa	Sopa de agrião				
6ª FEIRA	Prato	Perna de peru assada com massa laços			Pão com manteiga	
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com batata e legumes			Leite simples (DI)	
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)				

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

→Diariamente serão sempre disponibilizadas saladas ou legumes cozidos como acompanhamento

→Ao lanche nos dias de leite com chocolate e sumo, será sempre disponibilizado leite simples como alternativa

→A opção vegetariana estará disponível para os casos devidamente identificados e mediante marcação prévia

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

Semana de 02 a 06 de fevereiro 2026

Semana 3

DIA	PRATO	EMENTA	Jl/EB1	2º e 3º C	LANCHE
	Sopa	Creme de grão			Pão com queijo
2ª FEIRA	Prato	Nuggets de frango com arroz de cenoura			Pão com manteiga
	Vegetariano	Tofu com Arroz de cenoura			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			
	Sopa	Sopa de couve flor			Bolo caseiro (fatia)
3ª FEIRA	Prato	Bolonhesa de atum com salada			Pão com manteiga
	Vegetariano	Bolonha de legumes			logurte liquido
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época (2 variedades)			
	Sopa	Creme de cenoura			Pão com chourição
4ª FEIRA	Prato	Chili com arroz branco e salada			Pão com manteiga
	Vegetariano	Chili de soja com arroz branco			Sumo DI /Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			
	Sopa	Sopa de legumes			Pão de leite com fiambre
5ª FEIRA	Prato	Filetes com arroz de tomate			Pão com manteiga
	Vegetariano	Rissóis de legumes com batata tinha no forno			logurte líquido
	Sobremesa	Leite creme/Fruta da época (2 variedades)			
	Sopa	Feijão verde			
6ª FEIRA	Prato	Carne de porco à portuguesa			Pão com manteiga
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes c/ massa e salada			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

→Diariamente serão sempre disponibilizadas saladas ou legumes cozidos como acompanhamento

→Ao lanche nos dias de leite com chocolate e sumo, será sempre disponibilizado leite simples como alternativa

→A opção vegetariana estará disponível para os casos devidamente identificados e mediante marcação prévia

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

Semana de 09 a 13 de fevereiro 2026

Semana 4

DIA	PRATO	EMENTA	Jl/EB1	2º e 3º C	LANCHE
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de espinafres			Pão com Queijo
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete e salada			Pão com manteiga
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com esparguete e salada			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de couve lombardo			Queques
	Prato	Arroz de peixe malandrino			Pão com manteiga
	Vegetariano	Tofu com batatinha assada no forno e legumes			logurte aromas
	Sobremesa	Gelatina /Fruta da época (2 variedades)			
4ª FEIRA	Sopa	Creme de abobora			Pão com Chourição
	Prato	Frango assado com arroz e batata frita			Pão com manteiga
	Vegetariano	Salsichas vegan com arroz e batata frita			Sumo DI /Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			
5ª FEIRA	Sopa	Sopa juliana			Pão de leite com fiambre
	Prato	Calamares com arroz alegre			Pão com manteiga
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos com arroz e salada			logurte líquido
	Sobremesa	Pudim/Fruta da época (2 variedades)			
6ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com agrião			
	Prato	Lombo de porco no forno com puré			Pão com manteiga
	Vegetariano	Arroz de soja com salada			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

↪Diariamente serão sempre disponibilizadas saladas ou legumes cozidos como acompanhamento

↪Ao lanche nos dias de leite com chocolate e sumo, será sempre disponibilizado leite simples como alternativa

↪A opção vegetariana estará disponível para os casos devidamente identificados e mediante marcação prévia

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

Semana de 16 a 20 de fevereiro 2026

Semana 5

DIA	PRATO	EMENTA	Jl/EB1	2º e 3º C	LANCHE	
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão com nabiças			Pão com Queijo	
	Prato	Arroz de atum			Pão com manteiga	
	Vegetariano	Arroz de soja			Leite simples (DI)	
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)				
3ª FEIRA	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Sobremesa					
4ª FEIRA	Sopa	Sopa de alho francês			Pão com chouriço	
	Prato	Bacalhau com natas			Pão com manteiga	
	Vegetariano	Bolonhesa de soja			Sumo DI /Leite simples (DI)	
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)				
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de caldo verde			Pão de leite com fiambre	
	Prato	Empadão de carne			Pão com manteiga	
	Vegetariano	Crepes de legumes com arroz e salada			logurte líquido	
	Sobremesa	Musse de chocolate /fruta da época (2 variedades)				
6ª FEIRA	Sopa	Sopa à camponesa			Pão com manteiga	
	Prato	Salmão no forno com arroz				
	Vegetariano	Seitan com massa espiral e cenoura ralada			Leite simples (DI)	
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)				

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

→Diariamente serão sempre disponibilizadas saladas ou legumes cozidos como acompanhamento

→Ao lanche nos dias de leite com chocolate e sumo, será sempre disponibilizado leite simples como alternativa

→A opção vegetariana estará disponível para os casos devidamente identificados e mediante marcação prévia

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**