EMENTA ESCOLAR 6

DATA: 30 de Nov a 4 de Dez. 2026

Segunda – feira	
Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Salada de bacalhau com grão e ovo
Vegetariano	Salada de soja fina com grão e ovo
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Fruta da época variada
Terça – feira	
Sopa	
Prato	FERIADO
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	
Quarta – feira	
Sopa	Creme de legumes
Prato	Salmão com legumes e massa espiral
Vegetariano	Massa de legumes e seitan
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
Sobremesa	Fruta da época
Quinta – feira	
Sopa	Sopa de agrião
Prato	Alho francês a Brás
Vegetariano	Alho francês a Brás
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Gelatina
Sexta – feira	
Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Peixe no forno com arroz colorido
Vegetariano	Tofu no forno com legumes e arroz colorido
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)
Sobremesa	Fruta da época

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	Leite Pão com Manteiga	Iogurte Pão com queijo de barrar	Leite Pão com manteiga	Iogurte Pão com queijo	Leite Pão com fiambre

Legenda Alergénios:

✓ – **Contém**

? – Pode conter vestígios de

Glúten, Lácteos, Ovos, Peixe, Soja, Amendoins, Crustáceos, Frutos de casca, Aipo, Mostarda, Grãos de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos, Tremoços

Esta ementa pode se alterada, por imprevistos de caracter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha

EMENTA ESCOLAR 1

DATA: 7 a 11 de Dezembro 2026

Segunda – feira	
Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Esparguete à bolonhesa
Vegetariano	Soja à bolonhesa
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
Sobremesa	Fruta da época
Terça – feira	
Sopa	
Prato	FERIADO
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	
Quarta – feira	
Sopa	Creme de abóbora
Prato	Arroz de frango com legumes
Vegetariano	Arroz de legumes e cuscuz
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)
Sobremesa	Fruta da época
Quinta – feira	
Sopa	Sopa Juliana
Prato	Empadão de atum
Vegetariano	Empadão de legumes
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
Sobremesa	Salada de fruta
Sexta – feira	
Sopa	Sopa de agrião
Prato	Rancho de vaca com massa, lombardo, cenoura e grão
Vegetariano	Rancho de legumes
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Fruta da época

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	Leite	Iogurte	Leite	Iogurte	Leite
	Pão com Manteiga	Pão com queijo de barrar	Pão com manteiga	Pão com queijo	Pão com Fiambre

Legenda Alergénios:

✓ – **Contém**

? – Pode conter vestígios de

Glúten, Lácteos, Ovos, Peixe, Soja, Amendoins, Crustáceos, Frutos de casca, Aipo, Mostarda, Grãos de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos, Tremoços

Esta ementa pode se alterada, por imprevistos de caracter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha

EMENTA ESCOLAR 2

DATA: 14 a 18 de Dezembro 2026

		Segunda – feira	Terça – feira	Quarta – feira	Quinta – feira	Sexta – feira
Sopa	Creme de cenoura		Sopa de feijão verde	Sopa de lombardo	Sopa de brócolos	Sopa de ervilhas
Prato	Filete de peixe panado no forno com arroz de cenoura	✓ ✓ ✓ ✓	Frango Guisado com batata no forno	Massada de tamboril com legumes	Bifanas com arroz de tomate	Lombinhos de pescada com ovo, batata e cenoura
Vegetariano	Crepe de legumes com arroz de cenoura	✓ ? ✓ ? ? ? ? ? ✓	Soja grossa guisada com batata no forno	Massada de seitan e legumes	Tofu com arroz de tomate	Salteado de seitan e legumes ovo, batata e cenoura
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)	✓	Mista (beterraba, cenoura, tomate)	Mista (alface, tomate e pepino)	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	Salada de fruta	Fruta da época	Fruta da época

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	Leite Pão com Manteiga	Iogurte Pão com queijo de barrar	Leite Pão com manteiga	Iogurte Pão com queijo	Leite Pão com Fiambre

Legenda Alergénios: ✓ – Contém ? – Pode conter vestígios de

Esta ementa pode se alterada, por imprevistos de caracter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha

EMENTA ESCOLAR 3

DATA: 21 a 25 de Dezembro 2026

Segunda – feira	
Sopa	Sopa de grão e espinafres
Prato	Panado de frango no forno com esparguete
Vegetariano	Panado de tofu com esparguete
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Fruta da época
Terça – feira	
Sopa	Creme de curgete
Prato	Salada de bacalhau com grão ovo
Vegetariano	Salada de seitan com grão e ovo
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)
Sobremesa	Fruta da época
Quarta – feira	
Sopa	Sopa de legumes
Prato	Strogonoff de peru e arroz branco
Vegetariano	Strogonoff de legumes e arroz branco
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
Sobremesa	Fruta da época
Quinta – feira	
Sopa	
Prato	VÉSPERA DE NATAL
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	
Sexta – feira	
Sopa	
Prato	FERIADO
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	Leite Pão com Manteiga	Iogurte Pão com queijo de barrar	Leite Pão com manteiga	Iogurte Pão com queijo	Leite Pão com fiambre

Legenda Alergénios: ✓ **– Contém** **? – Pode conter vestígios de**

Esta ementa pode se alterada, por imprevistos de caracter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha

EMENTA ESCOLAR 4

DATA: 28 Dez 2026 a 1 Jan 2027

Segunda – feira														
Sopa	Sopa de alho francês													
Prato	Bolonhesa de atum	✓	✓		✓									
Vegetariano	Bolonhesa soja			✓		✓								
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)												✓	
Sobremesa	Fruta da época													
Terça – feira														
Sopa	Sopa de brócolos													
Prato	Salsichas frescas de aves com lombardo e arroz	✓											?	
Vegetariano	Salsichas vegetarianas com lombardo e arroz	✓										?		
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)												✓	
Sobremesa	Fruta da época													
Quarta – feira														
Sopa	Sopa de couve portuguesa													
Prato	Lombos de pescada estufada em molho tomate com batata no forno	✓			✓								?	
Vegetariano	Legumes estufados em molho tomate com batata	✓				✓							?	
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)												✓	
Sobremesa	Salada de fruta		✓											
Quinta – feira														
Sopa	Sopa de couve-flor													
Prato	Salada de frango com arroz, cuscuz, milho, cenoura e azeitonas	✓	✓	✓									?	
Vegetariano	Legumes salteados com arroz, cuscuz, milho, cenoura e azeitonas	✓	✓	✓									?	
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)												✓	
Sobremesa	Fruta da época													
Sexta – feira														
Sopa														
Prato	FERIADO													
Vegetariano														
Salada														
Sobremesa														

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	Leite Pão com Manteiga	Iogurte Pão com queijo de barrar	Leite Pão com manteiga	Iogurte Pão com queijo	Leite Pão com fiambre

Legenda Alergénios: ✓ **– Contém** **? – Pode conter vestígios de**

Esta ementa pode se alterada, por imprevistos de caracter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha

EMENTA ESCOLAR 5

DATA

Segunda – feira	
Sopa	Sopa de feijão branco
Prato	Bifanas com arroz
Vegetariano	Seitan com legumes e arroz
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)
Sobremesa	Fruta da época
Terça – feira	
Sopa	Sopa Juliana
Prato	Pescada com batata e legumes
Vegetariano	Seitan com batata de legumes
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
Sobremesa	Fruta da época
Quarta – feira	
Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Pernas de frango com arroz
Vegetariano	Hambúrguer cogumelos com arroz
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Fruta de época
Quinta – feira	
Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Massada de peixe
Vegetariano	Massada de legumes com tofu
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)
Sobremesa	Salada de frutas
Sexta – feira	
Sopa	Sopa de feijão branco
Prato	Delícia de Carne picada com batata
Vegetariano	Delícia de legumes com batata
Salada	Mista (beterraba, cenoura, tomate)
Sobremesa	Fruta da época

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	Leite Pão com Manteiga	Iogurte Pão com queijo de barrar	Leite Pão com manteiga	Iogurte Pão com queijo	Leite Pão com fiambre

Legenda Alergénios: ✓ – Contém ? – Pode conter vestígios de

Glúten, Lácteos, Ovos, Peixe, Soja, Amendoins, Crustáceos, Frutos de casca, Aipo, Mostarda, Grãos de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos, Tremoços

Esta ementa pode se alterada, por imprevistos de caracter excecional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha