EMENTA ESCOLAR 2

DATA: 2 a 6 de Novembro 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

Glúten, Lácteos, Ovos, Peixe, Soja, Amendoins, Crustáceos, Frutos de casca rija, 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 3

DATA: 9 a 13 de Novembro 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	Sopa Juliana
Prato	Filete de pescada em tomatada com massa
Vegetariano	Tofu em tomatada com massa
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
Sobremesa	Gelatina
Sexta – feira	
Sopa	Sopa de feijão branco
Prato	Hambúrguer com arroz integral e ervilha
Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com arroz de ervilha
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**

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: 16 a 20 de Novembro 2026

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	Creme de cenoura
Prato	Empadão de salmão desfiado e legumes
Vegetariano	Empadão de soja fina e legumes
Salada	Mista (alface, tomate e pepino)
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

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 23 a 27 de Novembro 2026

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

EMENTA ESCOLAR 6

DATA

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	Sopa de ervilhas
Prato	Almondegas aves e arroz
Vegetariano	Almondegas vegetarianas com arroz
Salada	Mista (rúcula, tomate, couve roxa)
Sobremesa	Fruta da época variada
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

? – Pode conter vestígios de

Legenda Alergénios: **✓ – Contém**

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