

# Ementa

Semana de 02 a 06 de março de 2026



## Segunda-feira

02/03/2026

**Sopa:** Legumes

**Prato:** Massinha de atum gratinada

**Prato vegetariano:** Massa fussilli salteada c/ seitan

**Salada:** Tomate, beterraba e cenoura

**Sobremesa:** Maçã, laranja e banana

## Terça-feira

03/03/2026

**Sopa:** Repolho

**Prato:** Vitela estufada c/ arroz de cenoura

**Prato vegetariano:** Chili c/ feijão encarnado, milho, soja e arroz

**Salada:** Alface, pepino e cenoura

**Sobremesa:** Banana, ancores e maçã

## Quarta-feira

04/03/2026

**Sopa:** Creme de favas

**Prato:** Solha assada no forno c/ batata assada

**Prato vegetariano:** Salada russa vegetariana

**Salada:** Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozido

**Sobremesa:** Kiwi, laranja e banana

## Quinta-feira

05/03/2026

**Sopa:** Creme de cenoura

**Prato:** Rancho c/ frango com massa fussili

**Prato vegetariano:** Rancho vegetariano com massa fussili

**Salada:** Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida

**Sobremesa:** Maçã, laranja e âncoras

## Sexta-feira

06/03/2026

**Sopa:** Grão com espinafres

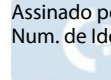
**Prato:** Bacalhau à Gomes de Sá

**Prato vegetariano:** Tofu à Gomes de Sá

**Salada:** Tomate, couve roxa e cenoura

**Sobremesa:** Abacaxi, banana e maçã

Assinado por: **VICTOR DE OLIVEIRA FERRAZ**  
Num. de Identificação: 09702847



**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

# Ementa

Semana de 09 a 13 de março de 2026



## Segunda-feira

09/03/2026

**Sopa:** Legumes

**Prato:** Almôndegas estufadas c/ esparguete

**Prato vegetariano:** Esparguete salteada c/ tofu

**Salada:** Tomate, beterraba e cenoura

**Sobremesa:** Maçã, laranja e banana

## Terça-feira

10/03/2026

**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 cenoura

**Sobremesa:** Gelatina, ancores e maçã

## Quarta-feira

11/03/2026

**Sopa:** Nabiça

**Prato:** Arroz de pato

**Prato vegetariano:** Arroz de cogumelos e legumes

**Salada:** Tomate, beterraba e cenoura

**Sobremesa:** Melão, laranja e banana

## Quinta-feira

12/03/2026

**Sopa:** Canja

**Prato:** Robalo grelhado c/ batata cozida

**Prato vegetariano:** Creme de legumes / Empadão de legumes e soja

**Salada:** Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida

**Sobremesa:** Banana, Maçã e laranja

## Sexta-feira

13/03/2026

**Sopa:** Creme de cenoura

**Prato:** Esparguete à bolonhesa

**Prato vegetariano:** Bolonhesa de lentilhas

**Salada:** Tomate, couve roxa e cenoura

**Sobremesa:** Abacaxi, banana e maçã

Assinado por: **VICTOR DE OLIVEIRA FERRAZ**  
Num. de Identificação: 09702847

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

# Ementa

## Semana de 16 a 20 de março de 2026



### Segunda-feira

16/03/2026

**Sopa:** Legumes

**Prato:** Douradinhos no forno c/ arroz de tomate

**Prato vegetariano:** Hambúrguer de vegetais no forno c/ arroz de tomate

**Salada:** Tomate, beterraba e cenoura

**Sobremesa:** Maçã, laranja e banana

### Terça-feira

17/03/2026

**Sopa:** Repolho

**Prato:** Lombo de porco no forno c/ batata assada

**Prato vegetariano:** Favas guisadas c/ batata

**Salada:** Alface, pepino e cenoura

**Sobremesa:** Banana, ancores e maçã

### Quarta-feira

18/03/2026

**Sopa:** Repolho

**Prato:** Arroz de polvo

**Prato vegetariano:** Arroz de lentilhas e espinafres

**Salada:** Tomate, couve roxa e alface

**Sobremesa:** Melão, laranja e banana

### Quinta-feira

19/03/2026

**Sopa:** Juliana

**Prato:** Frango de cebolada c/ puré de batata

**Prato vegetariano:** Empadão de legumes e ervilhas

**Salada:** Macedónia de legumes

**Sobremesa:** Maçã, laranja e clementina

### Sexta-feira

20/03/2026

**Sopa:** Creme de cenoura

**Prato:** Massa de atum

**Prato vegetariano:** Massa fusilli salteada c/ seitan

**Salada:** Tomate, couve roxa e cenoura

**Sobremesa:** Abacaxi, banana e maçã

Assinado por: **VICTOR DE OLIVEIRA FERRAZ**  
Num. de Identificação: 09702847



**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

# Ementa

Semana de 23 a 27 de março de 2026



## Segunda-feira

23/03/2026

**Sopa:** Legumes

**Prato:** Panados de frango c/ massa fusilli salteada

**Prato vegetariano:** Massinha primavera

**Salada:** Tomate, beterraba e cenoura

**Sobremesa:** Maçã, laranja e banana

## Terça-feira

24/03/2026

**Sopa:** Repolho

**Prato:** Filete de pescada c/ molho de limão e puré de batata

**Prato vegetariano:** Empadão de lentilhas

**Salada:** Alface, pepino e cenoura

**Sobremesa:** Gelatina, ancores e maçã

## Quarta-feira

25/03/2026

**Sopa:** Creme de favas

**Prato:** Strogonoff de peru c/ cogumelos e arroz branco

**Prato vegetariano:** Strogonoff de seitan c/ cogumelos e arroz branco

**Salada:** Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas

**Sobremesa:** Kiwi, laranja e banana

## Quinta-feira

26/03/2026

**Sopa:** Juliana

**Prato:** Saladinha russa com salmão

**Prato vegetariano:** Saladinha russa vegetariana

**Salada:** Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida

**Sobremesa:** Maçã, laranja e clementina

## Sexta-feira

27/03/2026

**Sopa:** Creme de cenoura

**Prato:** Febras de cebolada com esparguete

**Prato vegetariano:** Esparguete salteado c/ cogumelos e salsichas vegetarianas

**Salada:** Tomate, couve roxa e cenoura

**Sobremesa:** Abacaxi, banana e maçã

Assinado por: VICTOR DE OLIVEIRA FERRAZ  
Num. de Identificação: 09702847



**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**