



Ementa

Semana de 13 a 17 de abril de 2026



Segunda-feira

13/04/2026

Sopa: Alho francês

Prato: Massinha de peixe

Prato vegetariano: Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete

Salada: Alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Banana, laranja e maçã

Terça-feira

14/04/2026

Sopa: Espinafres

Prato: Bifinhos de frango estufados c/ cogumelos e arroz de ervilhas

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

Salada: Macedónia de legumes

Sobremesa: Kivi, banana e pêra

Quarta-feira

15/04/2026

Sopa: Juliana

Prato: Saladinha de atum c/ feijão-frade, ovo, batata, tomate e cenoura

Prato vegetariano: Saladinha de feijão-frade, batata, tomate e cenoura

Salada: Alface, tomate e pepino

Sobremesa: Uvas, maçã e laranja

Quinta-feira

16/04/2026

Sopa: Feijão c/ couve

Prato: Frango de tomatada c/ massa fussili

Prato vegetariano: Tofu de tomatada c/ massa fussili

Salada: Alface, pepino e cenoura

Sobremesa: Maçã, kivi e banana

Sexta-feira

17/04/2026

Sopa: Creme de abóbora

Prato: Maruca assada no forno c/ arroz de tomate

Prato vegetariano: Salsichas de vegetais estufadas c/ arroz de tomate

Salada: Tomate, beterraba e cenoura ralada

Sobremesa: Banana, laranja e maçã

Handwritten signature and date: 10/3/2026

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa

Semana de 20 a 24 de abril de 2026



Segunda-feira

20/04/2026

Sopa: Alface

Prato: Hambúrguer c/ massa fussilli salteada

Prato vegetariano: Hambúrguer de vegetais grelhado c/ massa fussilli salteada

Salada: Tomate, beterraba e cenoura

Sobremesa: Bananas, maçã e laranja

Terça-feira

21/04/2026

Sopa: Agrião

Prato: Saladinha russa de salmão

Prato vegetariano: Saladinha russa vegetariana

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

Sobremesa: Gelatina, maçã e banana

Quarta-feira

22/04/2026

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Rancho c/ frango c/ massa penne

Prato vegetariano: Rancho da horta c/ massa penne

Salada: Alface, tomate e pepino

Sobremesa: Kivi, abacaxi e maçã

Quinta-feira

23/04/2026

Sopa: Legumes

Prato: Dourada grelhada com batata cozida

Prato vegetariano: Empadão de soja e ervilhas

Salada: Macedónia de legumes

Sobremesa: Laranja, maçã e banana

Sexta-feira

24/04/2026

Sopa: Couve lombarda

Prato: Arroz de frango

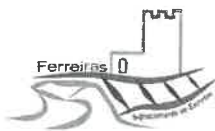
Prato vegetariano: Arroz de feijão e legumes

Salada: Tomate, couve roxa e alface

Sobremesa: Pêras, maçã e laranja

Victória
18/3/26

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa

Semana de 27 de abril a 01 de maio de 2026



Segunda-feira

27/04/2026

Sopa: Ervilhas e cenoura

Prato: Calamares c/ massa fussilli salteada

Prato vegetariano: Massa primavera com ervilhas, milho e legumes

Salada: Tomate, couve roxa e cenoura

Sobremesa: Maçã, laranja e banana

Terça-feira

28/04/2026

Sopa: Espinafres

Prato: Strogonoff de peru c/ cogumelos e arroz de cenoura

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

Salada: Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas

Sobremesa: Melão, pêra e maçã

Quarta-feira

29/04/2026

Sopa: Caldo verde

Prato: Bacalhau à Brás

Prato vegetariano: Tofu à Gomes de Sá

Salada: Tomate, beterraba e cenoura

Sobremesa: Banana, kiwi e pudim Flan

Quinta-feira

30/04/2026

Sopa: Grão c/ espinafres

Prato: Esparguete à bolonhesa

Prato vegetariano: Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete

Salada: Alface, tomate e pepino

Sobremesa: Pêra, maçã e uvas

Sexta-feira

01/05/2026



*Maria Faria
18/3/26*

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa

Semana de 4 a 8 de maio de 2026



Segunda-feira

04/05/2026

Sopa: Legumes

Prato: Douradinhos c/ arroz de ervilhas

Prato vegetariano: Ervilhas estufadas c/ arroz

Salada: Alface, pepino e cenoura

Sobremesa: Maçã, pêras e banana

Terça-feira

05/05/2026

Sopa: Creme de alho francês

Prato: Carne de vaca estufada c/ massa penne

Prato vegetariano: Salsichas vegetarianas c/ massa penne

Salada: Macedónia de legumes

Sobremesa: Uvas, maçã e banana

Quarta-feira

06/05/2026

Sopa: Canja

Prato: Robalo grelhado com batata cozida

Prato vegetariano: Creme de legumes // Tofu de cebolada c/ puré de batata

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

Sobremesa: Morangos, pêra e banana

Quinta-feira

07/05/2026

Sopa: Creme de favas

Prato: Frango no forno c/ arroz de cenoura

Prato vegetariano: Legumes assados no forno c/ arroz de cenoura

Salada: Tomate, beterraba e cenoura

Sobremesa: Maçã, banana e abacaxi

Sexta-feira

08/05/2026

Sopa: Nabiça

Prato: Massinha de peixe

Prato vegetariano: Massa salteada c/ seitan

Salada: Alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Kiwi, uvas e maçã

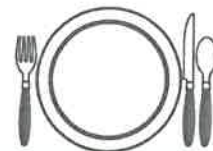
Handwritten signature and date: 10/3/26

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa

Semana de 11 a 15 de maio de 2026



Segunda-feira

11/05/2026

Sopa: Creme de Legumes

Prato: Almôndegas de aves estufadas c/ esparguete

Prato vegetariano: Tofu de tomatada c/ esparguete

Salada: Tomate, beterraba e cenoura

Sobremesa: Banana, pêra e maçã

Terça-feira

12/05/2026

Sopa: Feijão c/ couve

Prato: Pescada assada no forno c/ batata cozida

Prato vegetariano: Favas guisadas c/ batata

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

Sobremesa: Laranja, melão e banana

Quarta-feira

13/05/2026

Sopa: Creme de brócolos

Prato: Peru estufado c/ arroz de coentros

Prato vegetariano: Ervilhas estufadas c/ arroz de coentros

Salada: Macedónia de legumes

Sobremesa: Maçã, morangos e laranja

Quinta-feira

14/05/2026

Sopa: Repolho

Prato: Massinha de atum gratinada

Prato vegetariano: Massinha salteada c/ cogumelos e salsichas vegetarianas

Salada: Tomate, couve roxa e pepino

Sobremesa: Kíwi, banana e gelatina

Sexta-feira

15/05/2026

Sopa: Feijão-verde

Prato: Feijoada com carne porco magra e arroz

Prato vegetariano: Feijoada de legumes c/ arroz

Salada: Alface, pepino e cenoura

Sobremesa: Laranja, maçã e banana

Handwritten signature and date: 10/3/26

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa

Semana de 25 a 29 de maio de 2026



Segunda-feira

25/05/2026

Sopa: Alfacce

Prato: Panados de frango no forno c/ massa fussilli salteada

Prato vegetariano: Massinha primavera c/ feijão encarnado, milho e tomate

Salada: Tomate, couve roxa e pepino

Sobremesa: Maçã, ancores e banana

Terça-feira

26/05/2026

Sopa: Agrião

Prato: Jardineira de choco com batata doce

Prato vegetariano: Jardineira vegetariana c/ batata doce

Salada: Alface, pepino e cenoura

Sobremesa: Nectarina, maçã e banana

Quarta-feira

27/05/2026

Sopa: Lentilhas

Prato: Pá de porco no forno c/ arroz de cenoura

Prato vegetariano: Hambúrguer de vegetariano c/ arroz de cenoura

Salada: Macedónia de legumes

Sobremesa: Morangos, ancores e banana

Quinta-feira

28/05/2026

Sopa: Couve-lombarda

Prato: Lombo de salmão no forno c/ batata assada

Prato vegetariano: Empadão de legumes e ervilhas

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

Sobremesa: Melão, banana e laranja

Sexta-feira

29/05/2026

Sopa: Grão c/ espinafres

Prato: Rancho c/ frango e massa penne

Prato vegetariano: Rancho da horta c/ massa penne

Salada: Tomate, beterraba e cenoura

Sobremesa: Ancores, maçã e laranja

10/3/26

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Ementa

Semana de 1 a 5 de junho de 2026



Segunda-feira

01/06/2026

Sopa: Creme de abóbora

Prato: Bolonhesa de atum

Prato vegetariano: Bolonhesa de lentilhas

Salada: Alface, tomate e pepino

Sobremesa: Nectarina, maçã e ameixa

Terça-feira

02/06/2026

Sopa: Creme de favas

Prato: Frango assado com batata frita

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

Salada: Alface, cenoura e pepino

Sobremesa: Melão, banana e maçã

Quarta-feira

03/06/2026

Sopa: Nabiça

Prato: Filete de robalo no forno c/ puré de batata

Prato vegetariano: Tofu à Gomes de Sá

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

Sobremesa: Morangos, banana e laranja

Quinta-feira

04/06/2026



Vicente Fernandes
10/3/26

Sexta-feira

05/06/2026

Sopa: Feijão-verde

Prato: Chili de carne com arroz branco

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

Salada: Tomate, beterraba e cenoura

Sobremesa: Laranja, maçã e banana



Término aulas
9º ano

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Ementa

Semana de 8 a 12 de junho de 2026



Segunda-feira

08/06/2026

Sopa: Alface

Prato: Arroz de pato

Prato vegetariano: Ervilhas estufadas c/ arroz

Salada: Tomate, beterraba e cenoura

Sobremesa: Maçã, ameixas e nectarina

Terça-feira

09/06/2026

Sopa: Repolho

Prato: Bacalhau à Brás

Prato vegetariano: Massa salteada c/ salsichas vegetarianas

Salada: Alface, tomate e pepino

Sobremesa: Nectarina, banana e laranja

Quarta-feira

10/06/2026



Quinta-feira

11/06/2026

Sopa: Ervilhas e cenoura

Prato: Grelhada mista (febras, entremeada e salsichas) com arroz branco e feijão preto

Prato vegetariano: Arroz de cogumelos e legumes

Salada: Tomate, alface e cenoura

Sobremesa: Melancia, banana e maçã

Sexta-feira

12/06/2026

Sopa: Creme de legumes

Prato: Bolonhesa de atum

Prato vegetariano: Saladinha de grão c/ legumes

Salada: Alface, tomate e pepino

Sobremesa: Banana, maçã e laranja

BOAS FÉRIAS!



Término aulas
6º, 7º e 8º ano

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES