



EMENTA

Semana de 14 a 18 de setembro de 2026

Segunda-feira

14/09/2026

Sopa: Creme de Abóbora

Prato: Bolonhesa de Atum

Prato vegetariano: Bolonhesa de lentilhas com esparguete

Salada: Alface, tomate e pepino

Sobremesa: Maçã, laranja e bananas

Terça-feira

15/09/2026

Sopa: Espinafres

Prato: Feijoada com carne de porco magra e arroz branco

Prato vegetariano: Feijoada de legumes e soja com arroz branco

Salada: Tomate, beterraba e cenoura

Sobremesa: Peras, abacaxi e laranja

Quarta-feira

16/09/2026

Sopa: Juliana

Prato: Massinha de peixe

Prato vegetariano: Massinha salteada com cogumelos e salsichas vegetarianas

Salada: Alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Melão, maçã e banana

Quinta-feira

17/09/2026

Sopa: Feijão com couve

Prato: Bifinhos de frango estufados com cogumelos e arroz de ervilhas

Prato vegetariano: Stroganoff de seitan com arroz de ervilhas

Salada: Macedónia de legumes

Sobremesa: Uvas, banana e laranja

Sexta-feira

18/09/2026

Sopa: Alho francês

Prato: Filete de pescada no forno com puré de batata

Prato vegetariano: Empadão de legumes e ervilhas

Salada: Brócolos, couve-flor e feijão verde

Sobremesa: Melão, maçã e banana



EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



EMENTA

Semana de 21 a 25 de setembro de 2026

Segunda-feira

21/09/2026

Sopa: Alface

Prato: Hambúrguer com massa fassilli salteada

Prato vegetariano: Hambúrguer vegetariano com massa fassilli salteada

Salada: Tomate, beterraba e cenoura

Sobremesa: Maçã, peras e uvas

Terça-feira

22/09/2026

Sopa: Lentilhas

Prato: Solha frita com arroz de tomate

Prato vegetariano: Arroz de cogumelos e legumes

Salada: Alface, tomate e pepino

Sobremesa: Laranja, bananas e gelatina

Quarta-feira

23/09/2026

Sopa: Couve Lombarda

Prato: Coxa de peru no forno com esparguete

Prato vegetariano: Legumes assados no forno com seitan e esparguete

Salada: Macedónia de legumes

Sobremesa: Melão, laranja e peras

Quinta-feira

24/09/2026

Sopa: Canja

Prato: Salada de bacalhau com grão, ovo, batata, tomate e cenoura

Prato vegetariano: Creme de Legumes / Salada de grão com legumes

Salada: Cenoura, feijão verde e couve flor

Sobremesa: Fruta assada, banana e maçã

Sexta-feira

25/09/2026

Sopa: Agrião

Prato: Arroz de pato

Prato vegetariano: Chili com feijão encarnado, milho, soja e arroz

Salada: Tomate, couve roxa e pepino

Sobremesa: Uvas, abacaxi e banana



EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



EMENTA

Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2026

Segunda-feira

28/09/2026

Sopa: Ervilhas e cenoura

Prato: Douradinhos no forno com arroz de ervilhas

Prato vegetariano: Ervilhas estufadas com arroz

Salada: Alface, pepino e cenoura

Sobremesa: Melão, banana e laranja

Terça-feira

29/09/2026

Sopa: Caldo verde

Prato: Frango no forno com puré de batata

Prato vegetariano: Feijoada de legumes e soja com puré de batata

Salada: Tomate, beterraba e cenoura

Sobremesa: Kiwi, laranja e maçã

Quarta-feira

30/09/2026

Sopa: Creme de favas

Prato: Dourada grelhada com batata corada

Prato vegetariano: Jardineira vegetariana com batata doce

Salada: Couve flor, brócolos e feijão verde

Sobremesa: Ameixas, banana e laranja

Quinta-feira

01/10/2026

Sopa: Alho francês

Prato: Strogonoff de peru com cogumelos e esparguete

Prato vegetariano: Strogonoff de seitan com cogumelos e esparguete

Salada: Macedónia de legumes

Sobremesa: Laranja, abacaxi e bananas

Sexta-feira

02/10/2026

Sopa: Nabiça

Prato: Empadão de atum

Prato vegetariano: Chili com feijão, milho, soja e arroz

Salada: Alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Fruta cozida e bananas



EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



EMENTA

Semana de 05 a 09 de outubro de 2026

Segunda-feira

05/10/2026

Feriado

Terça-feira

06/10/2026

Sopa: Alface

Prato: Almôndegas estufadas com esparguete

Prato vegetariano: Tofu de tomada com esparguete

Salada: Tomate, beterraba e cenoura

Sobremesa: Laranja, maçã e ameixa

Quarta-feira

07/10/2026

Sopa: Grão com espinafres

Prato: Maruca assada no forno com batata cozida

Prato vegetariano: Favas guisadas com batata

Salada: Cenoura, feijão verde e couve flor

Sobremesa: Uvas, banana e maçã assada

Quinta-feira

08/10/2026

Sopa: Juliana

Prato: Cubinhos de vaca com massa fusiilli

Prato vegetariano: Massa salteada com seitan

Salada: Macedónia de legumes

Sobremesa: Uvas, laranja e peras

Sexta-feira

09/10/2026

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Salada de feijão frade com atum, ovo e batata

Prato vegetariano: Salada de feijão frade

Salada: Tomate, couve roxa e pepino

Sobremesa: Banana, maçã e gelatina



EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



EMENTA

Semana de 12 a 16 de outubro de 2026

Segunda-feira

12/10/2026

Sopa: Legumes

Prato: Calamares com arroz de feijão

Prato vegetariano: Arroz de feijão e legumes

Salada: Tomate, pepino e cenoura

Sobremesa: Maçã, laranja e bananas

Terça-feira

13/10/2026

Sopa: Feijão branco com couve

Prato: Febras de cebolada com esparguete

Prato vegetariano: Esparguete salteado com cogumelos e salsichas vegetarianas

Salada: Alface, tomate e couve roxa

Sobremesa: Laranja, maçã e ameixa

Quarta-feira

14/10/2026

Sopa: Creme de couve flor

Prato: Robalo grelhado com batata cozida

Prato vegetariano: Legumes assados no forno com seitan e batata

Salada: Cenoura, feijão verde e ervilhas salteados

Sobremesa: Uvas, banana e laranja

Quinta-feira

15/10/2026

Sopa: Alface

Prato: Rancho de frango com massa penne

Prato vegetariano: Rancho da horta com massa penne

Salada: Alface, tomate e pepino

Sobremesa: Peras, abacaxi e laranja

Sexta-feira

16/10/2026

Sopa: Canja

Prato: Salada russa de pescada

Prato vegetariano: Creme de legumes / Salada russa vegetariana

Salada: Tomate, beterraba e cenoura

Sobremesa: Maçã, banana e laranja



EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



EMENTA

Semana de 19 a 23 de outubro de 2026

Segunda-feira

19/10/2026

Sopa: Legumes

Prato: Panados de frango no forno com massa fusiilli salteada

Prato vegetariano: Tofu de tomatada com massa fusiilli salteada

Salada: Tomate, couve roxa e pepino

Sobremesa: Laranja, maçã e ameixa

Terça-feira

20/10/2026

Sopa: Lentilhas

Prato: Jardineira de choco

Prato vegetariano: Jardineira vegetariana com batata doce

Salada: Alface, tomate e pepino

Sobremesa: Gelatina, maçã e banana

Quarta-feira

21/10/2026

Sopa: Feijão verde

Prato: Arroz de aves

Prato vegetariano: Arroz de feijão e legumes

Salada: Macedónia de legumes

Sobremesa: Abacaxi, pêra e banana

Quinta-feira

22/10/2026

Sopa: Couve lombarda

Prato: Filetes de salmão no forno com puré de batata

Prato vegetariano: Empadão de legumes e ervilhas

Salada: Couve flor, brócolos e feijão verde cozido

Sobremesa: Maçã, laranja e bananas

Sexta-feira

23/10/2026

Sopa: Espinafres

Prato: Feijoada de carne porco magra com arroz

Prato vegetariano: Feijoada de legumes e soja com arroz

Salada: Tomate, beterraba e cenoura

Sobremesa: Banana, maçã e kiwi



EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



EMENTA

Semana de 26 a 30 de outubro de 2026

Segunda-feira

26/10/2026

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Massinha de atum gratinada

Prato vegetariano: Massinha salteada com tofu

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Laranja, maçã e kiwi

Terça-feira

27/10/2026

Sopa: Alface

Prato: Bifinhos de frango estufados com cogumelos e arroz de ervilhas

Prato vegetariano: Hambúrguer vegetariano estufado com arroz de ervilhas

Salada: Macedónia de legumes

Sobremesa: Laranja, maçã e banana

Quarta-feira

28/10/2026

Sopa: Nabiça

Prato: Bacalhau à Brás

Prato vegetariano: Tofu à Gomes de Sá

Salada: Tomate, beterraba e cenoura

Sobremesa: Fruta cozida, maçã e pêra

Quinta-feira

29/10/2026

Sopa: Feijão com couve

Prato: Esparguete à bolonhesa

Prato vegetariano: Bolonhesa de lentilhas com esparguete

Salada: Alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Banana, uvas e laranja

Sexta-feira

30/10/2026

Sopa: Creme de brócolos

Prato: Solha frita com arroz de tomate

Prato vegetariano: Arroz de feijão e legumes

Salada: Cenoura, feijão verde e couve flor cozida

Sobremesa: Maçã, laranja e bananas



EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



EMENTA

Semana de 2 a 6 de novembro de 2026

Segunda-feira

02/11/2026

Sopa: Ervilhas e cenoura

Prato: Almôndegas estufadas com arroz de cenoura

Prato vegetariano: Arroz de lentilhas e espinafres

Salada: Tomate, couve roxa e alface

Sobremesa: Maçã, uvas e banana

Terça-feira

03/11/2026

Sopa: Couve lombarda

Prato: Massinha de peixe

Prato vegetariano: Massinha primavera com ervilhas

Salada: Tomate, alface e cenoura

Sobremesa: Kiwi, laranja e maçã

Quarta-feira

04/11/2026

Sopa: Creme de abóbora

Prato: Espetadas de peru com arroz de feijão

Prato vegetariano: Tofu de cebolada com arroz de feijão

Salada: Macedónica de legumes

Sobremesa: Clementinas, banana e maçã

Quinta-feira

05/11/2026

Sopa: Alface

Prato: Dourada grelhada com batata cozida

Prato vegetariano: Guisado de grão com legumes e batata

Salada: Couve flor, bróculos e feijão verde cozido

Sobremesa: Banana, laranja e fruta cozida

Sexta-feira

06/11/2026

Sopa: Alho francês

Prato: Pernas de frango assadas no forno com esparguete

Prato vegetariano: Rancho da horta com esparguete

Salada: Alface, pepino e cenoura

Sobremesa: Clementinas, laranja e bananas



EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



EMENTA

Semana de 9 a 13 de novembro de 2026

Segunda-feira

09/11/2026

Sopa: Legumes

Prato: Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas

Prato vegetariano: Empadão de legumes e ervilhas

Salada: Alface, tomate e pepino

Sobremesa: Maçã, banana e laranja

Terça-feira

10/11/2026

Sopa: Grão com espinafres

Prato: Lombo de porco no forno com castanhas e esparguete

Prato vegetariano: Massa salteada com legumes

Salada: Tomate, beterraba e cenoura

Sobremesa: Uvas, maçã e banana

Quarta-feira

11/11/2026

Sopa: Feijão verde

Prato: Maruca assada no forno com batata assada

Prato vegetariano: Legumes assados no forno com seitan e batata

Salada: Cenoura, feijão verde e ervilhas salteadas

Sobremesa: Maçã assada, banana e laranja

Quinta-feira

12/11/2026

Sopa: Couve repolho

Prato: Stroganoff de novilho com arroz branco

Prato vegetariano: Salsichas vegetarianas com arroz branco e cogumelos

Salada: Tomate, couve roxa e cenoura

Sobremesa: Laranja, banana e uvas

Sexta-feira

13/11/2026

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Salada russa de pescada com ovo e batata

Prato vegetariano: Salada russa vegetariana

Salada: Macedónia de legumes

Sobremesa: Kiwi, maçã e banana



EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



EMENTA

Semana de 16 a 20 de novembro de 2026

Segunda-feira

16/11/2026

Sopa: Alface

Prato: Hambúrguer com arroz de cenoura

Prato vegetariano: Hambúrguer vegetariano com arroz de cenoura

Salada: Tomate, alface e cenoura

Sobremesa: Bananas, uvas e maçã

Terça-feira

17/11/2026

Sopa: Caldo verde

Prato: Salmão no forno com batata cozida

Prato vegetariano: Empadão de legumes e soja

Salada: Couve flor, brócolos e feijão verde cozido

Sobremesa: Laranja, maçã e gelatina

Quarta-feira

18/11/2026

Sopa: Creme de favas

Prato: Arroz de pato

Prato vegetariano: Arroz de feijão e legumes

Salada: Tomate, beterraba e cenoura

Sobremesa: Banana, clementinas e kiwi

Quinta-feira

19/11/2026

Sopa: Canja

Prato: Caldeirada de lulas

Prato vegetariano: Creme de legumes / Salada de grão com legumes

Salada: Alface, pepino e cenoura

Sobremesa: Maçã, banana e uvas

Sexta-feira

20/11/2026

Sopa: Juliana

Prato: Esparguete à bolonhesa

Prato vegetariano: Bolonhesa de lentilhas

Salada: Tomate, alface e pepino

Sobremesa: Banana, laranja e kiwi



EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



EMENTA

Semana de 23 a 27 de novembro de 2026

Segunda-feira

23/11/2026

Sopa: Alface

Prato: Massinha de atum gratinada

Prato vegetariano: Massa salteada com seitan

Salada: Tomate, couve roxa e cenoura

Sobremesa: Laranja, maçã e kiwi

Terça-feira

24/11/2026

Sopa: Lentilhas

Prato: Costeletas do cachaço de cebolada com puré de batata

Prato vegetariano: Favas guisadas com puré de batata

Salada: Cenouras, feijão verde e ervilhas salteadas

Sobremesa: Banana, maçã e laranja

Quarta-feira

25/11/2026

Sopa: Creme de brócolos

Prato: Arroz de polvo

Prato vegetariano: Arroz de lentilhas e espinafres

Salada: Tomate, beterraba e cenoura

Sobremesa: Abacaxi, maçã e banana

Quinta-feira

26/11/2026

Sopa: Creme de legumes

Prato: Jardineira de porco

Prato vegetariano: Jardineira vegetariana com batata doce

Salada: Macedónia de legumes

Sobremesa: Maçã, laranja e banana

Sexta-feira

27/11/2026

Sopa: Espinafres

Prato: Calamares c/ arroz de feijão

Prato vegetariano: Salsichas vegetarianas com arroz de feijão

Salada: Alface, pepino e cenoura

Sobremesa: Laranja, kiwi e maçã



EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES