



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: Macedônia de legumes

Sobremesa: Laranja, maçã e banana

Quarta-feira

28/10/2026

Sopa: Nabo

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: Dourada grelhada com batata

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: Stroganoff de peru 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: Macedônica de legumes

Sobremesa: Clementinas, banana e maçã

Quinta-feira

05/11/2026

Sopa: Alface

Prato: Robalo grelhado 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: Empadão de atum

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: Filete de dourada grelhado c/ batata corada

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: Jardineira de frango 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: Bacalhau à Gomes de Sá

Prato vegetariano: Salada russa vegetariana

Salada: Macedônia 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: Esparguete à bolonhesa

Prato vegetariano: Bolonhesa de lentilhas

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: Grelhada mista com arroz primavera (febras, salsichas, bife de frango)

Prato vegetariano: Ervilhas estufadas com arroz

Salada: Tomate, alface e pepino

Sobremesa: Banana, laranja e kiwi



EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



EMENSA

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 cachão 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