



SEMANA de 02 a 06 Junho/2025		
2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de brocólos	40
PRATO	Esparguete guisado com carne de porco	222
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com esparguete e salada de alface e pepino	131
VEGETARIANO	Esparguete guisado com tofu e legumes	110
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de abóbora com hortelã	80
PRATO	Douradinhos no forno com arroz primavera	234
PRATO DIETA	Pescada cozida com arroz branco e ratatouille	208
VEGETARIANO	Nuggets de brócolos com arroz primavera	262
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa Juliana	71
PRATO	Jardineira de peru	104
PRATO DIETA	Cubinhos de peru com legumes e arroz branco	83
VEGETARIANO	Jardineira vegetariana	139
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Creme de ervilhas	78
PRATO	Red fish no forno com batata cozida e feijão verde	231
PRATO DIETA	Red fish grelhado com batata cozida e feijão verde	220
VEGETARIANO	Tofu de cebolada com arroz de tomate e legumes	105
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Sopa de nabiças	65
PRATO	Penne à Bolonhesa e salada de alface e pepino	223
PRATO DIETA	Bifinho de peru grelhado com esparguete com salada de alface	198
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	122
SOBREMESA	Fruta da época	47

Legenda: Aipo; Amendoins; Crustáceos; Trigo; Leite; Moluscos; Mostarda; Ovos; Peixe; Sésamo; Soja; Sulfitos; Tremoços; Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de couve-flor	54
PRATO	Tirinhas de peru com arroz e salada mista	196
PRATO DIETA	Perna de frango cozida com massa farfalle e curgete	178
VEGETARIANO	Brás de legumes	201
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA- FERIADO		
SOPA		
PRATO		
PRATO DIETA		
VEGETARIANO		
SOBREMESA		
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de cenoura com couve-lombarda	52
PRATO	Pá de porco assada com massa cotovelinhos e salada de tomate, pepino e alface	240
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com massa e feijão verde cozido	195
VEGETARIANO	Massada de tofu com feijão	258
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa da horta (feijão manteiga, repolho e cenoura)	80
PRATO	Estufado de peixe (pescada) com batata	179
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e legumes cozidos	166
VEGETARIANO	Estufado de legumes com batata	132
SOBREMESA	Gelatina / Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Aveludado de curgete	56
PRATO	Hambúrguer de vaca com arroz de ervilhas e salada de tomate, alface e pepino	254
PRATO DIETA	Hambúrguer de bovino grelhado com arroz branco e salada mista	190
VEGETARIANO	Hambúrguer de couve-flor com arroz	202
SOBREMESA	Fruta da época	47

Legenda: Aipo; Amendoins; Crustáceos; Trigo; Leite; Moluscos; Mostarda; Ovos; Peixe; Sésamo; Soja; Sulfitos; Tremçoos; Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

SEMANA de 16 a 20 de Junho/2025

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de brócolos	64
PRATO	Massinha de porco com feijão verde 🍷🥚	250
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com massinha e feijão verde 🍷🥚	215
VEGETARIANO	Macarronada de legumes no forno 🍷	145
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Caldo verde 🍷 /Sopa de alho francês (Dieta e vegetariano)	51/68
PRATO	Saladinha quente de peixe 🐟🥚	265
PRATO DIETA	Saladinha quente de peixe 🐟🥚	265
VEGETARIANO	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	305
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Soja Juliana	47
PRATO	Perna de peru assada com arroz de feijão	187
PRATO DIETA	Frango cozido com massa e macedónia	135
VEGETARIANO	Beringela com arroz de feijão	131
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA- FERIADO		
SOPA		
PRATO		
PRATO DIETA		
VEGETARIANO		
SOBREMESA		
6ª FEIRA		
SOPA	Sopa de agrião	53
PRATO	Rancho da criançada 🍷🥚🍷	188
PRATO DIETA	Bifinho de peru grelhado com esparguete com salada de alface 🍷🥚🍷	149
VEGETARIANO	Rancho vegetariano 🍷🥚🌱	119
SOBREMESA	Fruta da época	47

Legenda: 🌱 Aipo; 🥜 Amendoins; 🦀 Crustáceos; 🌾 Trigo; 🥛 Leite; 🐚 Moluscos; 🥒 Mostarda; 🥚 Ovos; 🐟 Peixe; 🌱 Sésamo; 🌱 Soja; 🍷 Sulfitos; 🍷 Tremeços; 🍷 Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Sopa de chuchu	42
PRATO	Panados de frango com arroz alegre   	149
PRATO DIETA	Perna de frango cozida com arroz branco e couve-lombarda	131
VEGETARIANO	Tofu salteado com arroz e cenoura ralada  	138
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de alho francês	68
PRATO	Meia desfeita de paloco  	143
PRATO DIETA	Meia desfeita de pescada  	132
VEGETARIANO	Salada quente com seitan salteado 	103
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Creme de ervilhas	60
PRATO	Carne de porco guisada com cenoura, ervilhas e massa  	159
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com massa e cenoura cozida  	138
VEGETARIANO	Chili vegetariano 	121
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa Juliana	65
PRATO	Empadão de cavala   	142
PRATO DIETA	Empadão de pescada   	138
VEGETARIANO	Empadão de legumes (Arroz branco, soja, alho francês, pimento, couve-flor e curgete)	84
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Creme de cenoura	65
PRATO	Frango assado com arroz branco 	174
PRATO DIETA	Cubinhos de peru estufados simples com massa e brócolos  	143
VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa e legumes com arroz branco  	132
SOBREMESA	Fruta da época	47

Legenda:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;

 Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremçoos;  Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

SEMANA de 30 Junho a 04 de Julho/2025

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de abóbora com curgete	64
PRATO	Rolo de carne misto com macaronette	299
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e espinafres	198
VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com legumes e arroz branco	131
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa da horta	57
PRATO	Salmão com batata e cenoura cozida	258
PRATO DIETA	Red fish cozido com batata, cenoura e feijão verde	256
VEGETARIANO	Douradinhos vegetarianos com arroz de tomate	249
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de couve-flor	71
PRATO	Frango estufado com massa e legumes	198
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com batata cozida e mix de legumes	122
VEGETARIANO	Seitan salteado com cenoura, curgete, feijão preto, milho e massa	81
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa de grão com espinafres	78
PRATO	Empadão de atum	149
PRATO DIETA	Pescada cozida com arroz branco e cenoura ralada	141
VEGETARIANO	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	149
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Creme de legumes	65
PRATO	Carne de porco à Portuguesa com massa	204
PRATO DIETA	Hambúrguer grelhado com limão, massa e salada de tomate, cebola e orégãos	198
VEGETARIANO	Macarronada de legumes no forno com soja e salada	179
SOBREMESA	Fruta da época	47

Legenda: Aipo; Amendoins; Crustáceos; Trigo; Leite; Moluscos; Mostarda; Ovos; Peixe; Sésamo; Soja; Sulfitos; Tremoços; Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)