

EMENTAS | setembro 2026

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Semana 01	31/08/2026	01/09/2026	02/09/2026	03/09/2026	04/09/2026
Sopa					
Prato					
Sobremesa					
Semana 02	07/09/2026	08/09/2026	09/09/2026	10/09/2026	11/09/2026
Sopa		Creme de abóbora	Sopa de legumes	Creme de cenoura	Canja de galinha
Prato Principal		Bolonhesa de carne	Salada Russa	Lombinhos de porco assado com arroz e batatinha	Calamares no forno com arroz de ervilhas
Sobremesa		Gelatina	Maçã	Laranja	Banana
Semana 03	14/09/2026	15/09/2026	16/09/2026	17/09/2026	18/09/2026
Sopa	Creme de ervilhas	Sopa de couve coração	Creme de cenoura	Creme de brócolos	Canja de galinha
Prato Principal	Salada de salmão (massa, ervilhas e cenoura)	Arroz à valenciana (frango, ervilha e cenoura)	Frango assado com batatinhas e arroz	Macarronete com carne	Douradinhos no forno com arroz à primavera
Sobremesa	Pêra	Tangerina	Gelatina	Maçã	Laranja
Semana 04	21/09/2026	22/09/2026	23/09/2026	24/09/2026	25/09/2026
Sopa	Sopa Juliana	Creme de abóbora	Sopa de espinafres	Creme de cenoura	Canja de galinha
Prato Principal	Hambúrguer grelhado com esparguete salteado	Chili de carne com feijão vermelho	Pescada à Gomes de Sá	Strogonoff de peru com cogumelos e arroz	Empadão de atum
Sobremesa	Pêra	Gelatina	Maçã	Banana	Laranja
Semana 05	28/09/2026	29/09/2026	30/09/2026	01/10/2026	02/09/2026
Sopa	Sopa de legumes	Creme de alho francês	Sopa Juliana		
Prato Principal	Lombinhos de peixe gratinados com brócolos e arroz	Massa à lavrador (feijão vermelho e repolho)	Arroz de atum no forno		
Sobremesa	Maçã	Tangerina	Pêra		

Informação:

- As ementas podem sofrer alterações;
- Todos os dias as refeições são acompanhadas por salada variada (alface, tomate e cenoura).

EMENTAS | outubro 2026

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Semana 05	28/09/2026	29/09/2026	30/09/2026	01/10/2026	02/10/2026
Sopa				Creme de abóbora	Canja de galinha
Prato				Frango estufado com arroz branco	Bifinhos de frango grelhados com esparguete salteado
Sobremesa				Banana	Gelatina
Semana 06	05/10/2026	06/10/2026	07/10/2026	08/10/2026	09/10/2026
Sopa	Feriado	Creme de legumes	Creme de cenoura	Sopa Juliana	Creme de ervilhas
Prato Principal		Massa com carne	Arroz de atum no forno	Calamares no forno com arroz de legumes	Pescada à Gomes de Sá
Sobremesa		Laranja	Banana	Maçã	Laranja
Semana 07	12/10/2026	13/10/2026	14/10/2026	15/10/2026	16/10/2026
Sopa	Creme de cenoura	Creme de alho francês	Creme de abóbora	Sopa de couve branca	Sopa de espinafres
Prato Principal	Douradinhos no forno com arroz	Bifinhos de frango grelhado com arroz e feijão preto	Bolonhesa de atum	Empadão de carne	Arroz de peixe malandrinho
Sobremesa	Maçã	Salada de fruta	Laranja	Pêra	Banana
Semana 08	19/10/2026	20/10/2026	21/10/2026	22/10/2026	23/10/2026
Sopa	Creme de legumes	Sopa Juliana	Sopa de feijão branco	Sopa de legumes	Creme de legumes
Prato Principal	Massa penne com atum no forno	Rojões com arroz e legumes salteados	Strogonoff de peru com massa penne	Feijoada de frango com feijão branco e arroz	Salada Russa
Sobremesa	Laranja	Maçã	Tangerina	Maçã	Pêra
Semana 09	26/10/2026	27/10/2026	28/10/2026	29/10/2026	30/10/2026
Sopa	Creme de ervilhas	Sopa de feijão verde	Sopa de legumes	Sopa de couve branca	Creme de legumes
Prato Principal	Lombinhos de peixe gratinado no forno com brócolos	Massa à carbonara	Frango assado com batatinhas e legumes	Vitelinha estufada com massa	Pescada à Brás
Sobremesa	Banana	Gelatina	Maçã	Pêra	Tangerina

Informação:

- As ementas podem sofrer alterações;
- Todos os dias as refeições são acompanhadas por salada variada (alface, tomate e cenoura).

EMENTAS | novembro 2026

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Semana 10	02/11/2026	03/11/2026	04/11/2026	05/11/2026	06/11/2026
Sopa	Creme de legumes	Sopa de espinafres	Sopa Juliana	Creme de ervilhas	Creme de cenoura
Prato	Pescada gratinada no forno com legumes	Arroz à valenciana	Lombo assado com batatinhas e legumes	Chili de carne com arroz	Empadão de atum
Sobremesa	Maçã	Banana	Maçã	Laranja	Gelatina
Semana 11	09/11/2026	10/11/2026	11/11/2026	12/11/2026	13/11/2026
Sopa	Creme de legumes	Sopa Juliana	Sopa de feijão branco	Sopa de legumes	Creme de legumes
Prato Principal	Arroz de atum no forno	Massa à lavrador	Bifinhos de frango com arroz de cenoura	Almondêgas de carne com esparguete	Lombinhos de peixe estufado com arroz branco
Sobremesa	Laranja	Maçã	Tangerina	Salada de fruta	Pêra
Semana 12	16/11/2026	17/11/2026	18/11/2026	19/11/2026	20/11/2026
Sopa	Creme de legumes	Creme de cenoura	Sopa de couve coração	Sopa de espinafres	Canja de galinha
Prato Principal	Panadinhos de frango com arroz	Jardineira de frango	Atum com massa espiral	Hambúrguer com esparguete salteado	Pescada à Gomes de Sá
Sobremesa	Maçã	Salada de fruta	Laranja	Banana	Pêra
Semana 13	23/11/2026	24/11/2026	25/11/2026	26/11/2026	27/11/2026
Sopa	Sopa Juliana	Creme de alho francês	Creme de legumes	Sopa de couve coração	Canja de galinha
Prato Principal	Arroz de atum no forno	Bolonhesa de carne	Peixe gratinado com brócolos e arroz	Bifinhos de peru grelhados com arroz e feijão preto	Massa com frango
Sobremesa	Banana	Gelatina	Maçã	Pêra	Laranja
Semana 14	30/11/2026	01/12/2026	03/12/2026	04/12/2026	05/12/2026
Sopa	Creme de legumes				
Prato	Bifanas estufadas com arroz branco				
Sobremesa	Maçã				

Informação:

- As ementas podem sofrer alterações;
- Todos os dias as refeições são acompanhadas por salada variada (alface, tomate e cenoura).

EMENTAS | dezembro 2025

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Semana 14	30/11/2026	01/12/2026	02/12/2026	03/12/2026	04/12/2026
Sopa			Creme de cenoura	Sopa Juliana	Canja de galinha
Prato		Feriado	Empadão de carne	Massa à carbonara	Lombinhos gratinados com legumes e arroz
Sobremesa			Banana	Gelatina	Pêra
Semana 15	07/12/2026	08/12/2026	09/12/2026	10/12/2026	11/12/2026
Sopa	Creme de abóbora		Sopa de legumes	Sopa de feijão branco	Creme de legumes
Prato Principal	Salada Russa	Feriado	Massa com carne	Bifinhos de frango com arroz de cenoura	Pescada à Brás
Sobremesa	Maçã		Pêra	Banana	Gelatina
Semana 16	14/12/2026	15/12/2026	17/12/2026	18/12/2026	19/12/2026
Sopa	Sopa de espinafres	Creme de alho francês	FÉRIAS		
Prato Principal	Panadinhos de frango com arroz tricolor	Lombinhos de porco assado com batatinhas e arroz			
Sobremesa	Pêra	Banana			

Informação:

- As ementas podem sofrer alterações;
- Todos os dias as refeições são acompanhadas por salada variada (alface, tomate e cenoura).