



## EMENTA

Ano letivo 2025/2026

Semana de: 05/01/2026 a 09/01/2026



|         |   |                 |                                                                                  |
|---------|---|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| SEGUNDA | 5 | Pão             | mistura, fateado meio sal                                                        |
|         |   | Sopa            | feijão-verde                                                                     |
|         |   | Prato           | rolo de carne (porco e vaca) com massa (espiral) e salada de alface e couve roxa |
|         |   | Sobremesa       | fruta da época                                                                   |
|         |   | Dieta Restrição | bife de frango com massa espiral                                                 |
|         |   | Vegetariano     | rolo de soja e grão com massa (espiral) e salada de alface                       |
| TERÇA   | 6 | Pão             | mistura, fateado meio sal                                                        |
|         |   | Sopa            | Canja                                                                            |
|         |   | Prato           | pescada cozida com batata, brócolos, cenoura e ovo cozido                        |
|         |   | Sobremesa       | fruta da época                                                                   |
|         |   | Dieta Restrição | pescada cozida com batata e cenoura cozida                                       |
|         |   | Vegetariano     | ovos escalfados com ervilhas, grão, batata e cenoura                             |
| QUARTA  | 7 | Pão             | mistura, fateado meio sal                                                        |
|         |   | Sopa            | creme de legumes                                                                 |
|         |   | Prato           | arroz de frango tostado no forno e salada de alface e cenoura                    |
|         |   | Sobremesa       | fruta da época ou pudim flan                                                     |
|         |   | Dieta Restrição | peito de frango com arroz branco                                                 |
|         |   | Vegetariano     | Rissoles de legumes com arroz de tomate e salada de alface e cebola              |
| QUINTA  | 8 | Pão             | mistura, fateado meio sal                                                        |
|         |   | Sopa            | grão com espinafres                                                              |
|         |   | Prato           | lasanha de atum com espinafres e salada de alface e cenoura ralada               |
|         |   | Sobremesa       | fruta da época                                                                   |
|         |   | Dieta Restrição | pescada cozida com batata e cenoura                                              |
|         |   | Vegetariano     | lasanha de legumes e salada de alface e cenoura ralada                           |
| SEXTA   | 9 | Pão             | mistura, fateado meio sal                                                        |
|         |   | Sopa            | abóbora com hortelã                                                              |
|         |   | Prato           | feijoada com carne brancas (frango), lombardo e arroz branco                     |
|         |   | Sobremesa       | fruta da época                                                                   |
|         |   | Dieta Restrição | bife de frango simples com arroz branco                                          |
|         |   | Vegetariano     | feijoada com cogumelos, lombardo e arroz branco                                  |

A Direção:

