

EMENTA

Semana de 06 a 10 de Outubro de 2025

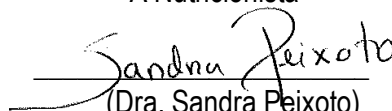
		ALMOÇO	Dicas de Nutrição
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Alho Francês Almôndegas de aves, massa de laços com tomate e cebola Salada de Alface, pepino e tomate Maçã/Pera/Laranja	AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS. O NÚMERO MENOR DAS PORÇÕES É DESTINADO A CRIANÇAS (DE 1 AOS 3 ANOS) E O NÚMERO MAIOR A HOMENS ATIVOS E RAPAZES ADOLESCENTES. A RESTANTE POPULAÇÃO DEVE ORIENTAR-SE PELOS VALORES INTERMÉDIOS.
T	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa Couve Lombarda Tranches de Bacalhau fresco (a posta) no forno com limão, arroz de pimentos e couve flor. Salada de cenoura Bolo/ Maçã/Pera	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Abóbora com cenoura e cebolinho Bife de Perú estufado com alho-francês, cenoura e massa macarrão Salada de Tomate Laranja/Maçã/Pera	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Couve-flor, cenoura aos cubos e feijão-frade Salada de batata com atum, ovo, ervilhas e brócolos Salada de Alface, pepino e cenoura Uvas/Laranja/Maçã	
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Couve-galega Rojões de porco, com castanhas, arroz de feijão-verde. Salada de Alface e tomate Pera/Maçã/Banana	

Observações:

Ementa sujeita a alterações.

Os pratos são acompanhados de saladas ou legumes.

A Nutricionista


(Dra. Sandra Peixoto)
C. P. 0934N



		ALMOÇO	Dicas de Nutrição
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Creme de Cenoura e Alho Francês Salada de arroz com atum, ovo e brócolos Salada de Cenoura e Tomate Banana/Pera/Laranja	AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS. O NÚMERO MENOR DAS PORÇÕES É DESTINADO A CRIANÇAS (DE 1 AOS 3 ANOS) E O NÚMERO MAIOR A HOMENS ATIVOS E RAPAZES ADOLESCENTES. A RESTANTE POPULAÇÃO DEVE ORIENTAR-SE PELOS VALORES INTERMÉDIOS.
T	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa Couve-flor e feijão branco Bife de Peru estufado com cenoura, feijão-verde, couve-flor e Esparguete Salada de Alface Laranja/Maçã/Pera	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Abóbora e couve branca Bacalhau à Gomes de Sá Salada de tomate, pepino e alface Maçã/Pera/Laranja	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Feijão-verde Massa de cotovelinhos, com cubos de porco, frango e couve coração Salada de Alface e cenoura Pera/ Laranja/ Maçã	
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Creme de brócolos e manjeriço Filetes de Pescada no forno com cebolada Salada de batata, ervilhas, pimentos, feijão-verde e couve-lombarda Gelatina de Morango/ Maçã/Pera	

Observações:

Ementa sujeita a alterações.

Os pratos são acompanhados de saladas ou legumes.

A Nutricionista

Sandra Peixoto
(Dra. Sandra Peixoto)
C. P. 0934N



Ementa

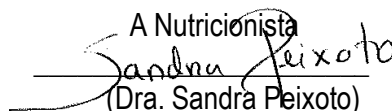
Semana de 20 a 24 de Outubro de 2025

		ALMOÇO	Dicas de Nutrição
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Macedónia de Legumes (ervilhas, nabo e feijão-verde) Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca, molho de tomate, cebola) Salada de alface, tomate e cenoura Maçã/ Pera/ Laranja	AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS. O NÚMERO MENOR DAS PORÇÕES É DESTINADO A CRIANÇAS (DE 1 AOS 3 ANOS) E O NÚMERO MAIOR A HOMENS ATIVOS E RAPAZES ADOLESCENTES. A RESTANTE POPULAÇÃO DEVE ORIENTAR-SE PELOS VALORES INTERMÉDIOS.
T	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa Juliana (repolho e cenoura) Filete de salmão (à posta) no forno com arroz de feijão-verde e brócolos Salada de pepino e alface Mousse de chocolate/Maçã/Pera	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de feijão- vermelho c/couve portuguesa e louro Frango Assado com massa fusili, couve-lombarda, cenoura raspada e tomate Banana/Laranja/Maçã	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Penca Lombinho de Pescada (à posta) estufados com batata, feijão-verde, alho-francês e ervilhas Salada de alface Pera/Laranja/Maçã	
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Abóbora e Alho Francês Rancho de carnes (porco e frango), grão-de-bico, cenoura, couve-coração e feijão-verde Banana/Maçã/Pera	

Observações:

Ementa sujeita a alterações.

Os pratos são acompanhados de saladas ou legumes.

A Nutricionista

(Dra. Sandra Peixoto)
C. P. 0934N



Ementa

Semana de 27 a 31 de Outubro de 2025

		ALMOÇO	Dicas de Nutrição
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Couve-flor e Nabo Fêveras de porco de tomatada c/ arroz de brócolos Salada de Alface e Cenoura Banana/Pera/Laranja	AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS. O NÚMERO MENOR DAS PORÇÕES É DESTINADO A CRIANÇAS (DE 1 AOS 3 ANOS) E O NÚMERO MAIOR A HOMENS ATIVOS E RAPAZES ADOLESCENTES. A RESTANTE POPULAÇÃO DEVE ORIENTAR-SE PELOS VALORES INTERMÉDIOS.
T	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Abóbora e Brócolos Bacalhau à espanhola (bacalhau, batata, cebola, tomate, pimento) couve branca, cebola, ervilhas e feijão-verde cozidos Uvas/ Maçã/ Pera	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO Geral LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Espinafres e feijão branco Perninha de frango assada com limão, massa laços com cenoura Salada de tomate e alface Maçã/Banana/Pera	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de cenoura em juliana Lombrinho de pescada à posta no forno com salsa, arroz de tomate e couve-flor Salada de cenoura Gelatina de Ananás/Laranja/Maçã	
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Alho-francês Massa de carnes (cubos de porco e frango, massa espiral, ervilhas) pimentos e feijão-verde cozidos Salada de alface Maçã/Uvas/ Pera	

Observações:

Ementa sujeita a alterações.

Os pratos são acompanhados de saladas ou legumes.

A Nutricionista

Sandra Peixoto
(Dra. Sandra Peixoto)
C. P. 0934N

