

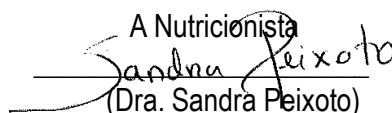
Semana de 02 a 06 de Março de 2026

		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	<p>AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS.</p> <p>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.</p>
T	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa Juliana (repolho e cenoura) Bacalhau à Gomes de Sá (batata, bacalhau, salsa, louro, cebola, alho, ovo e azeitona) Salada de pepino, alface e tomate Kiwi/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 Bolo de cenoura/Laranja/Maçã	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Penca Lombrinho de Pescada (à posta) estufados com batata, feijão vermelho, alho-francês e couve-flor Salada de alface Pera/Uva/Maçã	
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Abóbora e couve-roxa Carne assada com arroz, grão-de-bico, cenoura, couve-coração e feijão-verde Uva/Maçã/Pera	

Observações:

Ementa sujeita a alterações.

Os pratos são acompanhados de saladas ou legumes.

A Nutricionista

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

CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS	4 A II PORÇÕES							
								
		1 FATIA 70g	1 UNIDADE 50g	2 MÃOS 35g	1 E 1/2 UNIDADE 125g	1 MÃO - 35g CRU 110g COZINHADO	1 MÃO - 35g CRU 110g COZINHADO	6 UNIDADES 35g

EMENTA

Semana de 09 a 13 de Março de 2026

		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/Uvas	<p>AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS.</p> <p>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.</p>
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 Gelatina de Ananás/ 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 Uvas/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 Laranja/Pera/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

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



		ALMOÇO	Dicas de Nutrição
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Repolho Filete de salmão à posta no forno c/cotovelinhos salteados com ervilhas, brócolos e feijão-verde Salada de alface Maçã/Pera/Laranja	<p>AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS.</p> <p>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.</p>
T	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa Couve-flor e Nabo Feijoada de feijão branco com frango e couve coração, cenoura e arroz branco Salada de tomate Tangerina/Maçã/Pera	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Canja de galinha Tranche de pescada no forno com tomate, orégãos e salada de batata e alho-francês Salada de Alface e cenoura Mousse de chocolate/Maçã/Banana	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Brócolos Pá de Porco assada (fatia) com esparguete e pimentos Salada de tomate e alface Pera/ Laranja/ Maçã	
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Couve Coração Douradinhos no Forno c/ Arroz de couve-flor Salada de Tomate e Cenoura Banana/ Pera/ Laranja	

Observações:

Ementa sujeita a alterações.

Os pratos são acompanhados de saladas ou legumes.

A Nutricionista

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



1 FATIA
70g



2 MÃOS
35g



1 E 1/2 UNIDADE
125g



1 MÃO - 35g CRU
110g COZINHADO



1 MÃO - 35g CRU
110g COZINHADO



6 UNIDADES
35g

		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/Maçã	<p>AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS.</p> <p>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.</p>
T	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa Couve-flor e feijão branco Bife de Peru estufado com cenoura, coentros, 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 Filetes de salmão à posta no forno, arroz de grão-de-bico e alho-francês Salada de tomate e pepino Maçã/Pera/Uvas	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Feijão-verde Massa de laços, com cubos de porco, frango e couve coração Salada de Alface e cenoura Pera/ Tangerina/ 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

CEREAIS E DERIVADOS,
TUBÉRCULOS
4 A 11 PORÇÕES



1 FATIA
70g



2 MÃOS
35g



1 E 1/2 UNIDADE
125g



1 MÃO - 35g CRU
110g COZINHADO



1 MÃO - 35g CRU
110g COZINHADO



6 UNIDADES
35g

		ALMOÇO	Dicas de Nutrição
S	<p>SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL</p> <p>LIGEIRA</p> <p>SOBREMESA</p>	<p>Sopa de Couve-flor e Nabo</p> <p>Fêveras de porco de tomatada c/ esparguete de brócolos</p> <p>Salada de Alface e Cenoura</p> <p>Banana/Pera/Laranja</p>	<p>AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS.</p> <p>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.</p>
T	<p>SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL</p> <p>LIGEIRA</p> <p>SOBREMESA</p>	<p>Sopa de Abóbora e couve lombarda</p> <p>Bacalhau à espanhola (bacalhau, batata, cebola, tomate, pimento) couve branca, cebola, ervilhas e feijão-verde cozidos</p> <p>Uvas/ Maçã/ Pera</p>	
Q	<p>SOPA ATL/INFANTÁRIO Geral LIGEIRA SOBREMESA</p>	<p>Sopa de Espinafres e feijão branco</p> <p>Perninha de frango assada com limão, tomilho, massa laços com cenoura</p> <p>Salada de tomate e alface</p> <p>Maçã/Banana/Pera</p>	
Q	<p>SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL</p> <p>LIGEIRA</p> <p>SOBREMESA</p>	<p>Sopa de cenoura em juliana</p> <p>Lombinho de pescada à posta no forno com salsa, arroz de tomate, cebola e couve-roxa e beterraba</p> <p>Salada de cenoura</p> <p>logurte/Laranja/Maçã</p>	
S	<p>SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL</p> <p>LIGEIRA</p> <p>SOBREMESA</p>	<p>Sopa de Alho-francês</p> <p>Massa de carnes (cubos de porco e frango, massa espiral, ervilhas) pimentos e feijão-verde cozidos</p> <p>Salada de alface</p> <p>Tangerina/Uvas/ Pera</p>	

Observações:

Ementa sujeita a alterações.

Os pratos são acompanhados de saladas ou legumes.

A Nutricionista

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



1 FATIA
70g



1 UNIDADE
50g



2 MÃOS
35g



1 E 1/2 UNIDADE
125g



1 MÃO - 35g CRU
110g COZINHADO



1 MÃO - 35g CRU
110g COZINHADO



6 UNIDADES
35g