



EMENTA DE 5 A 9 DE JANEIRO DE 2026

REFEIÇÃO \ DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Alho francês	Ervilhas e cenoura	Feijão-verde	Agrião
	<u>PRATO</u>	Arroz colorido de paloco	Hambúrgueres de espinafres c/ espirais	Perna de peru estufada c/ puré de batata	Bolonhesa de legumes (esparguete)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura e milho	Tomate	Alface	Feijão-frade, cenoura e milho
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ manteiga	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ marmelada	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ manteiga

* Capturado no Oceano Pacífico Noroeste.

Nota 1: Os alimentos assinalados a **negrito** estão incluídos na lista dos 14 alergénios.

Nota 2: Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos.

Nota 3: Fruta da época – a disponível no mercado.

Nota 4: O prato de dieta será disponibilizado sempre que devidamente justificado com prescrição médica e solicitado até às 9h do próprio dia.

A Nutricionista,
Paula Cristina, dr.^a
(CP – 0089N)



EMENTA DE 12 A 16 DE JANEIRO DE 2026

REFEIÇÃO \ DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Ervilhas	Grelos	Coentros	Nabiças
	<u>PRATO</u>	Lombinhos de pescada* estufados c/ coentros e arroz de cenoura	Guisado de grão c/ batata-doce e couve coração	Almondegas de aves c/ esparguete	Arroz vegetariano
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Beterraba ralada	Alface	Tomate	Feijão-verde
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ manteiga	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ marmelada	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ manteiga

* Capturado no Oceano Atlântico Sudeste.

Nota 1: Os alimentos assinalados a **negrito** estão incluídos na lista dos 14 alergénios.

Nota 2: Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos.

Nota 3: Fruta da época – a disponível no mercado.

Nota 4: O prato de dieta será disponibilizado sempre que devidamente justificado com prescrição médica e solicitado até às 9h do próprio dia.

A Nutricionista,
Paula Cristina, dr.^a
(CP – 0089N)



EMENTA DE 19 A 23 DE JANEIRO DE 2026

REFEIÇÃO \ DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Couve-flor	Espinafres	Abóbora	Grão c/ cenoura
	<u>PRATO</u>	Atum à bolonhesa c/ esparguete	Feijoada vegetariana c/ arroz branco	Peito de frango c/ cogumelos e puré de batata	Hambúrgueres de legumes c/ espirais
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura ralada	Feijão, lombardo e cenoura	Tomate e beterraba ralada	Alface
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ manteiga	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ marmelada	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ manteiga

* Capturado no Oceano Atlântico Sudoeste.

Nota 1: Os alimentos assinalados a **negrito** estão incluídos na lista dos 14 alergénios

Nota 2: Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos.

Nota 3: Fruta da época – a disponível no mercado.

Nota 4: O prato de dieta será disponibilizado sempre que devidamente justificado com prescrição médica e solicitado até às 9h do próprio dia.

A Nutricionista,
Paula Cristina, dr.^a
(CP – 0089N)



EMENTA DE 26 A 30 DE JANEIRO DE 2026

REFEIÇÃO \ DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Feijão-verde	Ervilhas	Cenoura	Beterraba
	<u>PRATO</u>	Empadão de paloco* (puré de batata)	Salteado de cenouras e cogumelos c/ espirais	Arroz de aves no forno	Rancho vegetariano (macarrão)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura ralada	Alface	Beterraba ralada	Tomate
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ manteiga	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ marmelada	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ manteiga

* Capturado no Oceano Pacífico Nordeste.

Nota 1: Os alimentos assinalados a **negrito** estão incluídos na lista dos 14 alergénios.

Nota 2: Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos.

Nota 3: Fruta da época – a disponível no mercado.

Nota 4: O prato de dieta será disponibilizado sempre que devidamente justificado com prescrição médica e solicitado até às 9h do próprio dia.

A Nutricionista,
Paula Cristina, dr.^a
(CP – 0089N)