

EMENTAS | dezembro 2024

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Semana 14	02/12/2024	03/12/2024	04/12/2024	05/12/2024	06/12/2024
Sopa	Creme de legumes	Creme de cenoura	Sopa de couve coração	Sopa de espinafres	Creme de legumes
Prato	Arroz de atum no forno	Macarronete com frango	Jardineira de vitela	Feijoada de aves e arroz	Pescada à Gomes de Sá
Sobremesa	Maçã	Salada de fruta	Laranja	Banana	Maçã
Semana 15	09/12/2024	10/12/2024	11/12/2024	12/12/2024	13/12/2024
Sopa	Sopa juliana	Creme de alho francês	Creme de legumes	Sopa de couve coração	Canja de galinha
Prato Principal	Salmão lascado com esparguete salteado	Bife de peru grelhado com arroz tomate	Pescada à Gomes de Sá	Frango estufado com arroz	Almôndegas com esparguete
Sobremesa	Banana	Gelatina	Maçã	Pêra	Laranja
Semana 16	16/12/2024	17/12/2024	18/12/2024	19/12/2024	20/12/2024
Sopa	Creme de legumes	Creme de cenoura	FÉRIAS		
Prato Principal	Arroz de atum no forno	Macarronete com frango			
Sobremesa	Maçã	Salada de fruta			

Informação:

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



EMENTAS | janeiro 2025

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Semana 01	06/01/2025	07/01/2025	08/01/2025	09/01/2025	10/01/2025
Sopa	Creme de cenoura	Sopa juliana	Creme de ervilhas	Creme de legumes	Creme de cenoura
Prato	Lombinhos de peixe no forno	Massa à Bolonhesa	Salada Russa	Massa à Lavrador	Frango Assado com arroz de cenoura
Sobremesa	Salada de fruta	Banana	Gelatina/Maçã	Gelatina	Banana
Semana 02	13/01/2025	14/01/2025	15/01/2025	16/01/2025	17/01/2025
Sopa	Creme de cenoura	Creme de alho francês	Creme de abóbora	Sopa de couve branca	Sopa de espinafres
Prato Principal	Atum com milho, ovo e massa espiral	Bifinhos de frango grelhados com arroz de ervilhas	Peixe à Gomes de Sá	Massa com carne	Chili de carne com arroz
Sobremesa	Maçã	Salada de fruta	Laranja	Pêra	Banana
Semana 03	20/01/2025	21/01/2025	22/01/2025	23/01/2025	24/01/2025
Sopa	Creme de legumes	Sopa Juliana	Sopa de feijão branco	Sopa de legumes	Creme de legumes
Prato Principal	Douradinhos no forno com arroz de cenoura	Strogonoff de frango com arroz e cogumelos	Jardineira de carne	Pescada à Brás	Massa Penne com frango
Sobremesa	Laranja	Maçã	Tangerina	Salada de fruta	Pêra
Semana 04	27/01/2025	28/01/2025	29/01/2025	30/01/2025	31/01/2025
Sopa	Creme de ervilhas	Sopa de feijão verde	Sopa de legumes	Sopa de couve branca	Creme de legumes
Prato Principal	Panadinhos de frango no forno com arroz à Primavera	Vitelinha estufada com cenoura e arroz	Empadão de atum	Arroz à Valenciana	Lombinhos de peixe gratinados com brócolos
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 | fevereiro 2025

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Semana 05	03/02/2025	04/02/2025	05/02/2025	06/02/2025	07/02/2025
Sopa	Creme de cenoura	Sopa juliana	Creme de ervilhas	Creme de legumes	Creme de cenoura
Prato	Arroz de peixe malandrinho	Feijoada de frango (feijão branco)	Rojões com batatinha e arroz	Salmão salteado com massa esparguete	Massa com carne (vitelinha)
Sobremesa	Salada de fruta	Banana	Gelatina/Maçã	Gelatina	Banana
Semana 06	10/02/2025	11/02/2025	12/02/2025	13/02/2025	14/02/2025
Sopa	Creme de cenoura	Creme de alho francês	Creme de abóbora	Sopa de couve branca	Sopa de espinafres
Prato Principal	Arroz de atum no forno	Bifes de peru grelhados com Arroz e Feijão Preto	Empadão de carne	Peixe estufado com brócolos e arroz branco	Massa à Carbonara
Sobremesa	Maçã	Salada de fruta	Laranja	Pêra	Banana
Semana 07	17/02/2025	18/02/2025	19/02/2025	20/02/2025	21/02/2025
Sopa	Creme de legumes	Sopa Juliana	Sopa de feijão branco	Sopa de legumes	Creme de legumes
Prato Principal	Lombos de peixe no forno com arroz	Massa com carne e feijão vermelho	Pescada à Gomes de Sá	Bifinhos de frango grelhados com arroz à Primavera	Bolonhesa de carne
Sobremesa	Laranja	Maçã	Tangerina	Salada de fruta	Pêra
Semana 08	24/02/2025	25/02/2025	26/02/2025	27/02/2025	28/02/2025
Sopa	Creme de ervilhas	Sopa de feijão verde	Sopa de legumes	Sopa de couve branca	Creme de legumes
Prato Principal	Massa esparguete com almondegas	Frango assado com arroz e legumes	Salada Russa	Chili de Carne (feijão vermelho)	Arroz de peixe
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 | março 2025

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Semana 09	03/03/2025	04/03/2025	05/03/2025	06/03/2025	07/03/2025
Sopa				Creme de legumes	Creme de cenoura
Prato				Bifanas grelhadas, feijão preto e arroz	Empadão de atum
Sobremesa				Gelatina	Banana
Semana 10	10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025
Sopa	Creme de cenoura	Creme de alho francês	Creme de abóbora	Sopa de couve branca	Sopa de espinafres
Prato Principal	Massa à carbonara	Arroz de atum no forno	Pescada à Gomes de Sá	Frango assado com arroz	Almôndegas com esparguete
Sobremesa	Maçã	Salada de fruta	Laranja	Pêra	Banana
Semana 11	17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025
Sopa	Creme de legumes	Sopa Juliana	Sopa de feijão branco	Sopa de legumes	Creme de legumes
Prato Principal	Peixe à Brás	Bifes de frango com arroz de tomate	Jardineira de vitela	Strogonoff de aves com arroz branco	Empadão de atum
Sobremesa	Laranja	Maçã	Tangerina	Salada de fruta	Pêra
Semana 12	24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025
Sopa	Creme de ervilhas	Sopa de feijão verde	Sopa de legumes	Sopa de couve branca	Creme de legumes
Prato Principal	Lombos de pescada no forno com arroz branco	Pescada à Gomes de Sá	Lombo de porco assado com arroz branco	Massa à Bolonesa	Bifes de frango grelhados com esparguete salteado
Sobremesa	Banana	Gelatina	Maçã	Pêra	Tangerina
Semana 12	24/03/2025				
Sopa	Creme de ervilhas				

**Prato
Principal**

Lombos de
pescada no forno
com arroz branco

Sobremesa

Banana

Informação:

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