

# EMENTA

Semana 06 a 10 de janeiro de 2025	
<p><b>Segunda</b> <b>06 janeiro</b></p>	<p> Creme abóbora</p> <p> Bolonhesa de atum c/ esparguete<sup>1,4</sup></p> <p> Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete<sup>1</sup></p> <p> Salada de tomate, beterraba e cenoura</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Terça</b> <b>07 janeiro</b></p>	<p> Sopa espinafres</p> <p> Chili c/ feijão-encarnado, milho, soja e arroz<sup>6</sup></p> <p> Salada de alface, tomate e pimento</p> <p> Fruta da época</p> 
<p><b>Quarta</b> <b>08 janeiro</b></p>	<p> Sopa juliana</p> <p> Massinha de peixe<sup>1,4</sup></p> <p> Massinha salteada c/ cogumelos e salsichas vegetarianas<sup>1,6</sup></p> <p> Salada de alface, cenoura e couve roxa</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Quinta</b> <b>09 janeiro</b></p>	<p> Feijão c/ couve</p> <p> Bifinhos de frango estufados c/ cogumelos e arroz de ervilhas</p> <p> <i>Stroganoff</i> de seitan c/ cogumelos e arroz de ervilhas<sup>1,7</sup></p> <p> Couve-flor, brócolos cozidos e feijão-verde cozido</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Sexta</b> <b>10 janeiro</b></p>	<p> Sopa de alho-francês</p> <p> Saladinha de bacalhau c/ grão, ovo, batata, tomate e cenoura<sup>3,4</sup></p> <p> Saladinha de grão c/ legumes e nozes<sup>8</sup></p> <p> Salada de alface, tomate e pepino</p> <p> Fruta da época</p>

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

# EMENTA

Semana 13 a 17 de janeiro de 2025	
<p><b>Segunda</b> 13 janeiro</p>	 Sopa de agrião  Hambúrguer grelhado c/ massa fusilli salteada <sup>1</sup>  Hambúrguer de vegetais grelhado c/ massa fusilli salteada <sup>1,6</sup>  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
<p><b>Terça</b> 14 janeiro</p>	 Sopa de lentilhas  Solha frita c/ arroz de tomate <sup>1,4</sup>  Arroz de cogumelos e legumes  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
<p><b>Quarta</b> 15 janeiro</p>	 Sopa de couve-lombarda  Perna de peru assada no forno c/ esparguete <sup>1</sup>  Legumes assados no forno c/ seitan e esparguete <sup>1</sup>  Macedónia de legumes  Fruta da época
<p><b>Quinta</b> 16 janeiro</p>	 Canja <sup>1</sup>  Filete de dourada grelhado c/ batata cozida <sup>4</sup>  Creme de legumes / Tofu de cebolada c/ puré de batata <sup>6,7</sup>  Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida  Gelatina
<p><b>Sexta</b> 17 janeiro</p>	 Sopa de alface  Arroz de pato <sup>3,12</sup>  Bifes de soja de cebolada c/ arroz <sup>6</sup>  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

# EMENTA

Semana 20 a 24 de janeiro de 2025	
<b>Segunda 20 janeiro</b>	 Sopa de ervilhas e cenoura  Tesourinhos de peixe no forno c/ arroz de ervilhas <sup>1,3,4,7</sup>  Ervilhas estufadas c/ arroz  Salada de alface, pepino e cenoura  Fruta da época
<b>Terça 21 janeiro</b>	 Caldo-verde <sup>12</sup>  Pernas de frango no forno c/ massa fusilli <sup>1</sup>  Massa fusilli salteada c/ seitan e amêndoas <sup>1,8</sup>  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Fruta da época
<b>Quarta 22 janeiro</b>	 Creme de favas  Salada russa de salmão <sup>3,4</sup>  Salada russa vegetariana  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
<b>Quinta 23 janeiro</b>	 Juliana  Feijoada c/ carne de porco magra e arroz <sup>12</sup>  Feijoada de legumes de soja c/ arroz <sup>6</sup>  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
<b>Sexta 24 janeiro</b>	 Nabiça  Filetes de pescada no forno c/ molho de limão e puré de batata <sup>4,7</sup>  Empadão de soja <sup>6,7</sup>  Salada de alface, cenoura e couve roxa  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

# EMENTA

Semana 27 a 31 de janeiro de 2025	
<b>Segunda 27 janeiro</b>	 Sopa de grelos  Almôndegas estufadas c/ arroz <sup>1</sup>  Soja estufada c/ arroz <sup>6</sup>  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
<b>Terça 28 janeiro</b>	 Creme de cenoura  Maruca assada no forno c/ batata assada <sup>4</sup>  Favas guisadas  Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida  Fruta da época
<b>Quarta 29 janeiro</b>	 Sopa de feijão-verde  Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup>  Bolonhesa de lentilhas <sup>1,6</sup>  Macedónia de legumes  Fruta da época
<b>Quinta 30 janeiro</b>	 Sopa de grão c/ espinafres  Bacalhau à Brás <sup>3,4</sup>  Tofu à Gomes de Sá <sup>6</sup>  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Pudim <sup>7</sup>
<b>Sexta 31 janeiro</b>	 Sopa de repolho  Rancho c/ galinha e massa macarronete <sup>1</sup>  Rancho da horta c/ massa macarronete <sup>1,6</sup>  Salada de alface, pepino e cenoura  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

# EMENTA

Semana 03 a 07 de fevereiro de 2025	
<p><b>Segunda</b> <b>03 fevereiro</b></p>	<p> Sopa de juliana</p> <p> Calamares c/ arroz de feijão<sup>1,3,7,14</sup></p> <p> Chili c/ feijão encarnado, milho, soja e arroz<sup>6</sup></p> <p> Salada de tomate, pepino e pimento</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Terça</b> <b>04 fevereiro</b></p>	<p> Sopa de alface</p> <p> Frango estufado c/ esparguete<sup>1</sup></p> <p> Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete<sup>1,6</sup></p> <p> Salada de alface, cenoura e couve roxa</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Quarta</b> <b>05 fevereiro</b></p>	<p> Creme de couve-flor</p> <p> Filete de robalo grelhado c/ batata cozida<sup>4</sup></p> <p> Legumes assados no forno c/ seitan e batata<sup>1</sup></p> <p> Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas</p> <p> Fruta da época</p> 
<p><b>Quinta</b> <b>06 fevereiro</b></p>	<p> Sopa de feijão branco c/ couve portuguesa</p> <p> Arroz de pato<sup>3,12</sup></p> <p> Salsichas vegetarianas estufadas c/ arroz<sup>1,6</sup></p> <p> Salada de alface, tomate e pepino</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Sexta</b> <b>07 fevereiro</b></p>	<p> Creme de alho francês</p> <p> Massinha de peixe<sup>1,4</sup></p> <p> Massinha primavera c/ feijão encarnado, milho e tomate<sup>1</sup></p> <p> Salada de tomate, beterraba e cenoura</p> <p> Fruta da época</p>

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

# EMENTA

Semana 10 a 14 de fevereiro de 2025	
<p><b>Segunda</b> <b>10 fevereiro</b></p>	<p> Sopa de lentilhas</p> <p> Panadinhos de frango no forno c/ massa fusilli salteada<sup>1,3,7</sup></p> <p> Bifes de soja estufados c/ massa fusilli salteada<sup>1,6</sup></p> <p> Salada de tomate, couve roxa e pimento</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Terça</b> <b>11 fevereiro</b></p>	<p> Sopa de agrião</p> <p> Jardineira de choco com batata doce<sup>14</sup></p> <p> Jardineira vegetariana c/ batata doce<sup>6</sup></p> <p> Salada de alface, pepino e cenoura</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Quarta</b> <b>12 fevereiro</b></p>	<p> Creme de brócolos</p> <p> Strogonoff de peru c/ cogumelos e arroz<sup>7</sup></p> <p> Strogonoff de seitan c/ cogumelos e arroz<sup>1,7</sup></p> <p> Macedónia de legumes</p> <p> Maça assada</p>
<p><b>Quinta</b> <b>13 fevereiro</b></p>	<p> Sopa de couve-lombarda</p> <p> Filete de salmão grelhado c/ puré de batata<sup>4,7</sup></p> <p> Empadão de legumes e ervilhas<sup>7</sup></p> <p> Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Sexta</b> <b>14 fevereiro</b></p>	<p> Sopa de espinafres</p> <p> Feijoada de legumes e soja c/ arroz<sup>6</sup></p> <p> Salada de tomate, beterraba e cenoura</p> <p> Fruta da época</p> <p></p>

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Elaborado por: Ana Patrícia Filipe  
Nutricionista  
ON 0838N  
Novembro 2024

# EMENTA

Semana 17 a 21 de fevereiro de 2025	
<b>Segunda 17 fevereiro</b>	 Sopa de feijão-verde  Massinha de atum gratinada <sup>1,4,7</sup>  Massinha salteada c/ seitan e amêndoas <sup>1,8</sup>  Salada de alface, pepino e cenoura  Fruta da época
<b>Terça 18 fevereiro</b>	 Sopa de grelos  Perna de porco estufada c/ arroz de cenoura  Arroz de lentilhas e espinafres  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
<b>Quarta 19 fevereiro</b>	 Sopa de repolho  Solha assada no forno c/ batata assada <sup>4</sup>  Salada russa vegetariana  Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozido  Fruta da época
<b>Quinta 20 fevereiro</b>	 Sopa de feijão c/ couve  Coelho estufado c/ arroz de coentros  Salsichas de vegetais estufadas c/ arroz de coentros <sup>1,6</sup>  Macedónia de legumes  Fruta da época
<b>Sexta 21 fevereiro</b>	 Canja <sup>1</sup>  Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>  Creme de legumes / Tofu à Gomes de Sá <sup>6</sup>  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

# EMENTA

Semana 24 a 28 de fevereiro de 2025	
<b>Segunda</b> <b>24 fevereiro</b>	 Couve-lombarda  Hambúrguer grelhado c/ arroz de feijão <sup>1</sup>  Hambúrguer de vegetais c/ arroz de feijão <sup>1,6</sup>  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
<b>Terça</b> <b>25 fevereiro</b>	 Sopa de ervilhas e cenoura  Pernas de frango de tomatada c/ massa macarronete <sup>1</sup>  Tofu de tomatada c/ massa macarronete <sup>1,6</sup>  Salada de alface, pepino e cenoura  Fruta da época
<b>Quarta</b> <b>26 fevereiro</b>	 Creme de abóbora  Filete de dourada no forno c/ batata assada <sup>4</sup>  Guisado de grão c/ legumes  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Fruta da época
<b>Quinta</b> <b>27 fevereiro</b>	 Sopa de nabiça  Bife de peru grelhado c/ arroz de ervilhas  Arroz de lentilhas e espinafres  Macedónia de legumes  Fruta da época
<b>Sexta</b> <b>28 fevereiro</b>	 Sopa de alface  Massinha de peixe <sup>1,4</sup>  Ervilhas estufadas c/ massa <sup>1</sup>  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Gelatina

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

# EMENTA

Semana 03 a 07 de março de 2025	
Segunda 03 março	-----
Terça 04 março	-----
Quarta 05 março	-----
Quinta 06 março	 Sopa de feijão-verde  Tesourinhos de peixe no forno c/ arroz de ervilhas <sup>1,3,4,7</sup>  Bifes de soja estufados c/ arroz de ervilhas <sup>6</sup>  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
Sexta 07 março	 Sopa de repolho  Chili c/ feijão encarnado, milho, soja e arroz <sup>6</sup>  Salada de alface, pepino e cenoura  Fruta da época



Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Elaborado por: Ana Patrícia Filipe  
Nutricionista  
ON 0838N  
Novembro 2024

# EMENTA

Semana 10 a 14 de março de 2025	
<b>Segunda</b> <b>10 março</b>	 Alface  Almôndegas estufadas c/ massa macarronete <sup>1</sup>  Massa macarronete salteada c/ tofu <sup>1,6</sup>  Salada de alface, cenoura e couve roxa  Fruta da época
<b>Terça</b> <b>11 março</b>	 Caldo verde <sup>12</sup>  Saladinha de bacalhau c/ grão, ovo, batata, tomate e cenoura <sup>3,4</sup>  Saladinha de grão c/ legumes e nozes <sup>8</sup>  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
<b>Quarta</b> <b>12 março</b>	 Sopa de feijão c/ couve  Arroz de pato <sup>3,12</sup>  Arroz de cogumelos e legumes  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
<b>Quinta</b> <b>13 março</b>	 Canja <sup>1</sup>  Filete de dourada no forno c/ batata cozida <sup>4</sup>  Creme de legumes / Empadão de legumes e soja <sup>6,7</sup>  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Pudim <sup>7</sup> 
<b>Sexta</b> <b>14 março</b>	 Sopa de nabiça  Esparguete à bolonesa <sup>1</sup>  Bolonesa de lentilhas <sup>1</sup>  Salada de alface, tomate e pimento  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

# EMENTA

Semana 17 a 21 de março de 2025	
<p><b>Segunda</b> <b>17 março</b></p>	<p> Sopa de agrião</p> <p> Massinha de atum gratinada<sup>1,4,7</sup></p> <p> Massa salteada c/ seitan e amêndoas<sup>1,8</sup></p> <p> Salada de tomate, couve roxa e pimento</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Terça</b> <b>18 março</b></p>	<p> Sopa de lentilhas</p> <p> Perna de porco assada no forno c/ puré de batata<sup>7</sup></p> <p> Favas guisadas</p> <p> Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas</p> <p> Maça assada</p>
<p><b>Quarta</b> <b>19 março</b></p>	<p> Creme de brócolos</p> <p> Arroz de polvo<sup>14</sup></p> <p> Arroz de lentilhas e espinafres</p> <p> Salada de alface, tomate e pepino</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Quinta</b> <b>20 março</b></p>	<p> Sopa de grelos</p> <p> Jardineira de peru</p> <p> Jardineira vegetariana c/ batata doce<sup>6</sup></p> <p> Macedónia de legumes</p> <p> Fruta da época</p>
<p><b>Sexta</b> <b>21 março</b></p>	<p> Sopa de espinafres</p> <p> Rancho da horta c/ massa macarronete<sup>1,6</sup></p> <p> Salada de tomate, beterraba e cenoura</p> <p> Fruta da época</p> <p></p>

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

# EMENTA

Semana 24 a 28 de março de 2025	
<p><b>Segunda</b> <b>24 março</b></p>	 Sopa de repolho  Panados de frango no forno c/ massa fusilli salteada <sup>1</sup>  Massa fusilli salteada c/ tofu e amêndoas <sup>1,6,8</sup>  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
<p><b>Terça</b> <b>25 março</b></p>	 Creme de couve-flor  Filete de pescada c/ molho de limão e puré de batata <sup>4,7</sup>  Empadão de lentilhas <sup>7</sup>  Salada de alface, cenoura e couve roxa  Fruta da época
<p><b>Quarta</b> <b>26 março</b></p>	 Sopa de grão c/ espinafres  Strogonoff de peru c/ cogumelos e arroz de cenoura <sup>7</sup>  Strogonoff de seitan c/ cogumelos e arroz de cenoura <sup>1,7</sup>  Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas  Fruta da época
<p><b>Quinta</b> <b>27 março</b></p>	 Sopa de nabiça  Saladinha russa de pescada <sup>3,4</sup>  Saladinha russa vegetariana  Salada de alface, tomate e pimento  Fruta da época
<p><b>Sexta</b> <b>28 março</b></p>	 Creme de cenoura  Feijoada c/ carne de porco magra e arroz <sup>12</sup>  Feijoada de soja e vegetais c/ arroz <sup>6</sup>  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

# EMENTA

Semana 31 de março a 04 de abril de 2025	
<b>Segunda 31 março</b>	 Sopa de alho-francês  Calamares c/ arroz de feijão <sup>1,3,7,14</sup>  Arroz de feijão e ervilhas  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
<b>Terça 01 abril</b>	 Sopa de feijão branco c/ couve portuguesa  Bifinhos de frango estufados c/ massa fusilli <sup>1</sup>  Soja estufada c/ massa fusilli <sup>1,6</sup>  Salada de alface, cenoura e couve roxa  Fruta da época
<b>Quarta 02 abril</b>	 Feijão-verde  Solha frita c/ arroz de tomate <sup>1,4</sup>  Salada russa vegetariana  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Fruta da época
<b>Quinta 03 abril</b>	 Creme de abóbora  Cubinhos de vitela estufada c/ massa macarronete <sup>1</sup>  Tofu de tomatada c/ massa macarronete <sup>1,6</sup>  Macedónia de legumes  Fruta da época
<b>Sexta 04 abril</b>	 Juliana  Filete de salmão grelhado c/ batata assada <sup>4</sup>  Guisado de grão c/ legumes  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Gelatina

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.