


SEMANA de 02 a 06 de fevereiro/2026

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de legumes	64
PRATO	Carne de porco estufada aos cubos com cogumelos, arroz e salada de alface 	299
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com arroz e salada de alface 	198
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de espinafres	57
PRATO	Paloco à Brás  	258
PRATO DIETA	Salada quente de pescada  	256
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de abóbora com nabo	71
PRATO	Massa guisada com frango e cenoura aos cubinhos  	198
PRATO DIETA	Peito de frango com cenoura e esparguete  	122
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa de feijão encarnado com lombardo	78
PRATO	Feijão frade com batata, ovo e atum com salada de alface   	149
PRATO DIETA	Lombos de pescada cozidos com batata e feijão verde 	141
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Sopa de Nabiças	65
PRATO	Massa (penne) à carbonara com salada de alface e pepino    	204
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com batata e mix de legumes	198
SOBREMESA	Fruta da época	47

**Legenda:**  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

**Nota:** Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)


SEMANA de 09 a 13 de fevereiro/2026

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Sopa de nabijas	54
PRATO	Strogonoff de porco com arroz de açafrão 	168
PRATO DIETA	Carne de aves desfiada com arroz branco e cenoura cozida	149
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Creme de ervilhas	65
PRATO	Filetes de pescada panados no forno com salada russa   	215
PRATO DIETA	Filetes de abrótea no forno com batata cozida 	113
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de juliana de alho francês	52
PRATO	Esparguete a bolonhesa com salada   	245
PRATO DIETA	Hamburguer grelhado com limão, esparguete e salada   	232
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Creme de abóbora	61
PRATO	Pescada de cebolada com arroz de ervilhas e salada  	95
PRATO DIETA	Tiras de pota no forno simples com batata assada e salada  	95
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Sopa de espinafres com grão de bico	78
PRATO	Pernas de frango com fusilli tricolor e curgete  	187
PRATO DIETA	Perninhas de frango no forno com arroz de brócolos e abóbora	187
SOBREMESA	Fruta da época	47

**Legenda:**  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

**Nota:** Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)



















SEMANA de 16 a 20 de Fevereiro/2026

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de brócolos	64
PRATO	Picadinho de carne com massa e salada mista   	232
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com esparguete e salada de alface e pepino   	198
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de abóbora com hortelã	71
PRATO	Salmão com molho de azeite com batata e ratatouille 	257
PRATO DIETA	Escamudo com batata cozida e ratatouille 	112
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa juliana	51
PRATO	Salsichas enroladas em couve lombarda com arroz branco  	126
PRATO DIETA	Cubinhos de peru com legumes e arroz branco	113
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Creme de ervilhas	53
PRATO	Empadão de cavala   	254
PRATO DIETA	Abrótea no forno com batata cozida e legumes 	133
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Sopa de nabiças	52
PRATO	Carne assada com massa e macedónia  	231
PRATO DIETA	Bifinho de peru grelhado com esparguete com salada de alface   	186
SOBREMESA	Fruta da época	47

**Legenda:**  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

**Nota:** Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

SEMANA de 23 a 27 de Fevereiro /2026

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de couve-flor	56
PRATO	Hambúrguer de vaca com arroz primavera e salada mista 	188
PRATO DIETA	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz branco e salada mista 	167
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de feijão verde	71
PRATO	Massade de peixe com coentros   	148
PRATO DIETA	Massada simples de peixe   	130
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de cenoura com couve-lombarda	135
PRATO	Feijoada com arroz branco  	174
PRATO DIETA	Arroz de frango simples com salada de tomate, pepino e alface 	113
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa da horta (feijão manteiga, repolho e cenoura)	135
PRATO	Salada de peixe com batata e legumes  	133
PRATO DIETA	Salada de peixe com batata e legumes  	133
SOBREMESA	Gelatina vegetal  /Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Aveludado de curgete	47
PRATO	Carne de porco frita com arroz branco e salada mista 	172
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada mista 	117
SOBREMESA	Fruta da época	47

**Legenda:**  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

**Nota:** Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)