

Dias da Semana

SOPA

PRATO GERAL

SOBREMESA

Segunda-feira	Creme de abóbora e cenoura	Bolonhesa de atum com massa espiral e brócolos assados ao vapor	Fruta da época
Terça-feira	Creme de grão-de-bico c/ espinafres	Pernas de frango assadas com arroz de legumes e salada de alface e tomate	Fruta da época
Quarta-feira	Sopa primavera	Massada de bacalhau com legumes (brócolos, cenoura e couve-flor)	Fruta da época
Quinta-feira	Sopa de repolho com feijão	Carne de vaca à jardineira	Fruta da época
Sexta-feira	Sopa de brócolos	Filetes de pescada panados no forno com salada russa	Fruta da época



Ementa
OBS: *Caldo verde sem chouriço.

A Nutricionista
Sandy Mota CP nº 3492N
V0_janeiro 2026

Dias da Semana

SOPA

PRATO GERAL

SOBREMESA

Segunda-feira	Creme de legumes c/ massinhas	Filete de pescada estufado com arroz de legumes e couve-flor cozida	Fruta da época
Terça-feira	Sopa de feijão catarino com cenoura aos cubos	Cubos de frango estufadas com molho de cogumelos, massa espiral tricolor e brócolos	Fruta da época
Quarta-feira	Canja de galinha	Salada de atum com batata, mistura mexicana e ovo	Fruta da época
Quinta-feira	Juliana de legumes	Omelete de legumes no forno com arroz de tomate	Fruta da época
Sexta-feira	Creme de tomate	Salada de bacalhau com massa cotovelo, ovo, azeitona e feijão-verde	Fruta da época



Em.....

OBS: *Caldo verde sem chouriço.

A Nutricionista
 Sandy Mota CP nº 3492N
 V0_janeiro 2026

Dias da Semana	SOPA	PRATO	SOBREMESA
Segunda-feira	Creme de curgete c/ cenoura	Salada de atum com massa <i>penne</i> , jardineira ovo e azeitonas	Fruta da época
Terça-feira	Sopa de salsa e ovo	Costeletas de porco estufadas com arroz branco e brócolos cozidos	Fruta da época
Quarta-feira	Sopa de feijão c/ couve, repolho e cenoura	Pescada estufada com batata, ovo e feijão-verde	Fruta da época
Quinta-feira	Sopa de cenoura c/ massinhas	Arroz de frango com ervilhas e cenoura	Fruta da época
Sexta-feira	Sopa de espinafres	Filetes de pescada no forno com batata-doce cozida e brócolos	Fruta da época



<i>Dias da Semana</i>	SOPA	PRATO GERAL	SOBREMESA
Segunda-feira	Creme de couve-flor e abóbora	Salada de atum com batata, ovo e cenoura aos cubos c/ azeitona preta	Fruta da época
Terça-feira	“Caldo verde” *	Arroz à valenciana com salada mista	Fruta da época
Quarta-feira	Sopa de fava c/ couves	Abrótea assada com cebolada, batata-doce e feijão-verde cozido	Fruta da época
Quinta-feira	Sopa de cenoura e tomate com massinhas	Frango assado com massa macarronete e legumes	Fruta da época
Sexta-feira	Creme de ervilha	Bacalhau de natas com brócolos cozidos	Fruta da época



Ementa sujeita a alterações sem aviso prévio
OBS: *Caldo verde sem chouriço.

A Nutricionista
Sandy Mota CP nº 3492N
V0_janeiro 2026