

Ementa Escolar Local

Almoço da semana 6: 01/06/2026 a 05/06/2026

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de cenoura.	VE (kcal)		
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com arroz e batata frita pala.	Prot (g)		
Vegetariano	Soja estufada com arroz e batata frita pala.	HC (g)		
Vegetais	Salada de pepino e alface.	Gord (g)		
Sobremesa	Gelado Maçã Royal Gala	Fibra (g)		
Lanche 10h00	Pera + 2 tostas de trigo	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	120,6	120,6

Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Camponesa	VE (kcal)	603	493
Prato	Salmão à Praia Grande (forno: salmão, batata, cenoura, brócolos, ovo cozido, azeitonas)	Prot (g)	22,0	19,8
Vegetariano	Saladinha de ovo e lentilhas	HC (g)	69,9	69,9
Vegetais	Salada de tomate e cebola	Gord (g)	23,0	11,4
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	14,5	16,4
Lanche 10h00	Maçã Golden + 1 fatia de pão de mistura (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	497	571
Prato	Carne de porco assada fatiada com massa farfalle	Prot (g)	30,6	25,1
Vegetariano	Estufadinho de grão com legumes e massa farfalle	HC (g)	60,2	88,0
Vegetais	Salada de beterraba e milho.	Gord (g)	12,7	9,2
Sobremesa	Morangos	Fibra (g)	10,1	18,0
Lanche 10h00	Palitos de cenoura + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com queijo fundido	VE (kcal)	121,7	121,7

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)	557	670
Prato		Prot (g)	24,8	27,6
Vegetariano		HC (g)	85,9	104,6
Vegetais	FERIADO	Gord (g)	8,7	9,3
Sobremesa		Fibra (g)	18,3	28,9
Lanche 10h00		VE (kcal)	77,7	77,7
15h00		VE (kcal)	92,6	92,6

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Hortaliça (couve coração e agrião)	VE (kcal)	448	355
Prato	Jardineira de peru (batata, ervilhas, cenoura, feijão verde)	Prot (g)	25,6	11,7
Vegetariano	Jardineira de ervilhas (batata, cenoura, feijão verde)	HC (g)	53,3	53,3
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	11,7	7,6
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	13,9	13,9
Lanche 10h00	Sumo de fruta 100% + 2 tostas de arroz do tipo galete	VE (kcal)	180,0	180,0
15h00	Pão de mistura (50g) com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	Pão de mistura (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	-	121,7



Ementa Escolar Local

Almoço da semana 7: 08/06/2026 a 12/06/2026

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Couve coração	VE (kcal)		
Prato	Esparguete de cavala à marinheiro (tomate, orégãos)	Prot (g)		
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete	HC (g)		
Vegetais	Feijão verde e couve-flor cozidos	Gord (g)		
Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)		
Lanche 10h00	Pera + 2 tostas de trigo	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	120,6	120,6

Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de curgete e coentros com crutons (pão torrado, azeite, alho, oregãos)	VE (kcal)		
Prato	Caril de grão com legumes (tomate, cenoura, curgete) com arroz branco	Prot (g)		
Vegetariano	Grão de tomatada com arroz branco	HC (g)		
Vegetais	Salada de milho e beterraba	Gord (g)		
Sobremesa	Pera	Fibra (g)		
Lanche 10h00	Maçã Royal Gala + 1 fatia de pão de centeio (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais	FERIADO	Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de couve-flor	VE (kcal)		
Prato	Caldo de peixe à moda da Guiné-Bissau (tamboril, pescada, tintureira) com arroz	Prot (g)		
Vegetariano	Arroz estilo risoto de ervilhas e cogumelos	HC (g)		
Vegetais	Brócolos e cenoura cozidos	Gord (g)		
Sobremesa	Gelatina vegetal Laranja/ tangerina	Fibra (g)		
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de pão de mistura (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Nabiça	VE (kcal)	614,5	583,5
Prato	Cozido simples de frango (feijão branco, lombardo, nabo, cenoura, batata)	Prot (g)	33,6	23,2
Vegetariano	Cozido simples de feijão branco (lombrardo, nabo, cenoura, batata)	HC (g)	92,4	97,2
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	9,4	6,4
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	13,6	22,0
Lanche 10h00	Puré de fruta 100% + 2 tostas de arroz do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	Pão de mistura (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	-	121,7



Ementa Escolar Local

Almoço da semana 8: 15/06/2026 a 19/06/2026

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	545	545
Prato	Tomatada de tofu e cogumelos com massa fusilli	Prot (g)	25,2	25,2
Vegetariano	Tomatada de tofu e cogumelos com massa fusilli	HC (g)	73,5	73,5
Vegetais	Salada de pepino e beterraba	Gord (g)	14,5	14,5
Sobremesa	Arroz-doce Laranja/ tangerina	Fibra (g)	9,9	9,9
Lanche 10h00	Maçã Golden + 2 tostas de trigo	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	120,6	120,6

Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Cenoura com massinhas	VE (kcal)		
Prato	Filetes de tilápia fritos com salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura, cebola, salsa)	Prot (g)		
Vegetariano	Jardineira de grão com legumes.	HC (g)		
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)		
Sobremesa	Melão	Fibra (g)		
Lanche 10h00	Pera + 1 fatia de pão de mistura (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Brócolos	VE (kcal)	680	629
Prato	Feijoada (frango, porco, lombardo, cenoura) com arroz branco	Prot (g)	38,3	27
Vegetariano	Feijoadinha de legumes (lombardo, curgete, cenoura) com arroz branco	HC (g)	79,7	98,1
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	19,7	8,5
Sobremesa	Maçã Starking	Fibra (g)	16,4	26,3
Lanche 10h00	Banana + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com queijo fundido	VE (kcal)	121,7	121,7

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Primavera	VE (kcal)	523	532
Prato	Bacalhau com natas (batata cozida, molho branco, natas)	Prot (g)	28,7	23,6
Vegetariano	Lentilhas ao molho de tomate com batata cozida	HC (g)	65,9	82,5
Vegetais	Salada de tomate e couve-roxa	Gord (g)	13,3	7,5
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	13,2	20,1
Lanche 10h00	Maçã Royal Gala + 1 fatia de pão de centeio (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Sopa à Lavrador (lombardo, feijão encarnado)	VE (kcal)	827	465
Prato	Arroz de pato	Prot (g)	23,5	17,7
Vegetariano	Estufadinho de ervilhas com arroz branco	HC (g)	66,6	71,1
Vegetais	Salada de alface e cebola	Gord (g)	50,0	7,8
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	8,7	20,1
Lanche 10h00	Iogurte sólido de aromas + 2 tostas de arroz do tipo galete	VE (kcal)	129,0	129,0
15h00	Pão de mistura (50g) com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	Pão de mistura (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	-	121,7



Ementa Escolar Local

Almoço da semana 9: 22/06/2026 a 26/06/2026

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de abóbora	VE (kcal)	483	520
Prato	Douradinhos no forno com salada de batata, cenoura e brócolos	Prot (g)	29,3	36,1
Vegetariano	Estufado de ervilhas com salada de batata, cenoura e brócolos	HC (g)	57,6	66,4
Vegetais	Brócolos e couve-flor cozidos	Gord (g)	13,0	8,4
Sobremesa	Laranja / Tangerina	Fibra (g)	9,4	17,7
Lanche 10h00	Maça Starking + 2 tostas de trigo	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	120,6	120,6

Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Brócolos e alho francês.	VE (kcal)		
Prato	Lentilhas em molho de tomate e coco com arroz	Prot (g)		
Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes e arroz	HC (g)		
Vegetais	Salada de tomate e cebola.	Gord (g)		
Sobremesa	Maçã Starking.	Fibra (g)		
Lanche 10h00	Pera + 1 fatia de pão de centeio (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Aveludado de couve-flor	VE (kcal)		
Prato	Carne de porco às Mercês com batatinha corada.	Prot (g)		
Vegetariano	Estufado de feijão branco e espinafres com batatinha corada.	HC (g)		
Vegetais	Feijão verde e cenoura cozidos.	Gord (g)		
Sobremesa	Pera	Fibra (g)		
Lanche 10h00	Banana + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura com manteiga de amendoim 100%	VE (kcal)	138,2	138,2

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de feijão branco com espinafres	VE (kcal)	510	602
Prato	Arroz de corvina malandrino (coentros, abóbora, curgete)	Prot (g)	28,4	37,6
Vegetariano	Empadão de soja e couve-flor (com arroz)	HC (g)	73,5	84,1
Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	8,8	8,2
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	11,9	21,1
Lanche 10h00	Maçã Golden + 1 fatia de pão de mistura (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de centeio (50g) com compota	VE (kcal)	92,6	92,6

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Canja de galinha Vegetariano: legumes.	VE (kcal)		
Prato	Frango assado no forno com batata frita pala e arroz.	Prot (g)		
Vegetariano	Grão de tomatada com batata frita pala e arroz.	HC (g)		
Vegetais	Salada de pepino e milho.	Gord (g)		
Sobremesa	Gelatina vegetal Maçã Royal Gala.	Fibra (g)		
Lanche 10h00	Iogurte sólido de aromas + 2 tostas de arroz do tipo galete	VE (kcal)	129,0	129,0
15h00	Pão de mistura (50g) com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	Pão de mistura (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	-	121,7



Ementa Escolar Local

Almoço da semana 10: 29/06/2026 a 03/07/2026

Segunda-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa		VE (kcal)		
Prato		Prot (g)		
Vegetariano		HC (g)		
Vegetais	FERIADO	Gord (g)		
Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche 10h00		VE (kcal)		
15h00		VE (kcal)		

Terça-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Aveludado de abóbora	VE (kcal)		
Prato	Cavala com feijão frade (ovo, batata, brócolos, cenoura, azeitonas).	Prot (g)		
Vegetariano	Salada de feijão frade (batata, brócolos, cenoura, azeitonas, orégãos).	HC (g)		
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)		
Sobremesa	Leite creme da avó Maça Golden	Fibra (g)		
Lanche 10h00	Pera + 1 fatia de pão de mistura (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9

Quarta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Grelos	VE (kcal)	626	569
Prato	Frango de caril com arroz branco	Prot (g)	31,8	35,6
Vegetariano	Soja de caril com arroz branco	HC (g)	69,6	78,5
Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord (g)	22,3	8,4
Sobremesa	Pera	Fibra (g)	8,6	17,1
Lanche 10h00	Maça Starking + 2 tostas de milho do tipo galete	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de mistura (50g) com queijo fundido	VE (kcal)	121,7	121,7

Quinta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Nabo e feijão verde.	VE (kcal)		
Prato	Salada de Verão (grão, macarronete, tomate cherry, espinafres salteados).	Prot (g)		
Vegetariano	Massada de feijão manteiga com legumes.	HC (g)		
Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)		
Sobremesa	Melancia	Fibra (g)		
Lanche 10h00	Banana + 1 fatia de pão de centeio (25g) simples	VE (kcal)	77,7	77,7
15h00	Pão de sementes (50g) com marmelada	VE (kcal)	92,6	92,6

Sexta-feira

			Local	L.Vegetariana
Sopa	Creme de lentilhas com agrião	VE (kcal)	436	439
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, cebola, ovo, azeitonas, salsa)	Prot (g)	28,7	18,7
Vegetariano	Ovo à Gomes de Sá (batata, cebola, alho francês, azeitonas, salsa)	HC (g)	53	54,3
Vegetais	Salada de tomate e cebola	Gord (g)	10,3	14,3
Sobremesa	Banana	Fibra (g)	8,6	9,7
Lanche 10h00	Sumo de fruta do tipo 100% + 2 tostas de arroz do tipo galete	VE (kcal)	180	180
15h00	Pão de mistura (50g) com paio	VE (kcal)	128,8	-
vegetariano 15h00	Pão de mistura (50g) com queijo flamengo	VE (kcal)	-	121,7

