

Ementa mensal - janeiro de 2026
1.ª semana - 05 a 09
Segunda-feira 05/01/2026

Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas
Prato principal	Arroz à valenciana
Salada/Legumes	Cenoura, alface e milho
Sobremesa	Maçã/banana
Lanche	iogurte e bolacha

Terça-feira 06/01/2026

Pequeno almoço	Sandes de queijo e leite achocolatado
Sopa	Creme de abóbora
Prato principal	Salada fria de atum e ovos
Salada	Cenoura, alface e tomate
Sobremesa	Gelatina
Lanche	Pão com manteiga e sumo

Quarta-feira 07/01/2026

Pequeno almoço	Fruta e bolacha
Sopa	Sopa de feijão verde
Prato principal	Estrogonofe de carne com arroz branco
Sobremesa	Melancia/maçã
Lanche	iogurte e fruta

Quinta-feira 08/01/2026

Pequeno almoço	Flocos de aveia/iogurte
Sopa	Creme de cenoura
Prato principal	Arroz de legumes e filetes de peixe
Salada	Alface, cenoura e beterraba
Sobremesa	Pavê de bolacha e chocolate
Lanche	Pão com manteiga e leite achocolatado

Sexta-feira 09/01/2026

Pequeno almoço	Sandes de omelete e leite
Sopa	Sopa juliana
Prato principal	Frango assado no forno com batata corada
Salada	Alface, pepino e beterraba
Sobremesa	Laranja/ananás
Lanche	Merenda e sumo

Ementa mensal - janeiro de 2026	
2.ª semana - 12 a 16	
Segunda-feira 12/01/2026	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Creme de vegetais
Prato principal	Frango grelhado com arroz de cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e leite achocolatado
Terça-feira 13/01/2026	
Pequeno almoço	Nestum/fruta
Sopa	Caldo verde
Prato principal	Arroz de atum
Legumes	Alface, cenoura e milho
Sobremesa	Musse de chocolate
Lanche	Pão com chouriço e sumo
Quarta-feira 14/01/2026	
Pequeno almoço	Torrada e leite
Sopa	Creme de espinafres
Prato principal	Esparguete à bolonhesa
Sobremesa	Fruta
Lanche	Ovos mexidos com pão e sumo
Quinta-feira 15/01/2026	
Pequeno almoço	logurte e bolacha
Sopa	Sopa de legumes
Prato principal	Peixe frito com arroz de feijão
Sobremesa	Gelatina com fruta
Lanche	Sandes de omelete e leite
Sexta-feira 16/01/2026	
Pequeno almoço	Salada de fruta
Sopa	Sopa de feijão
Prato principal	Salada César com frango
Sobremesa	Fruta
Lanche	Bolo e sumo

Ementa mensal - janeiro de 2026	
3.ª semana - 19 a 23	
Segunda-feira 19/01/2026	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Sopa juliana
Prato principal	Almôndegas ao molho de tomate e esparguete
Sobremesa	Maçã
Lanche	Croissant com manteiga e sumo
Terça-feira 20/01/2026	
Pequeno almoço	Panqueca com nutela/fruta
Sopa	Sopa de legumes
Prato principal	Peixe grelhado, batata doce, feijão e molho frio
Sobremesa	Banana
Lanche	Merendinha de queijo e fiambre e sumo
Quarta-feira 21/01/2026	
Pequeno almoço	Iogurte e fruta
Sopa	Sopa primavera
Prato principal	Bife com arroz e batata corada
Sobremesa	Fruta
Lanche	Arroz doce
Quinta-feira 22/01/2026	
Pequeno almoço	Queque/salada de fruta e água
Sopa	Sopa de feijão verde e cenoura
Prato principal	Salada fria de atum e ovos
Salada	Alface, cenoura e milho
Sobremesa	Musse de chocolate
Lanche	Torrada e leite
Sexta-feira 23/01/2026	
Pequeno almoço	Fruta e bolacha
Sopa	Caldo verde
Prato principal	Febra grelhada com molho de tomate e Funge/arroz de cenoura
Legumes	Kizaca
Sobremesa	Banana
Lanche	Croissant com queijo e leite

Ementa mensal - janeiro de 2026
4.ª semana - 26 a 30
Segunda-feira 26/01/2026

Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas
Prato principal	Lasanha
Salada/Legumes	Cenoura , alface e milho
Sobremesa	Creme de limão
Lanche	Pão com ovo mexido e sumo

Terça-feira 27/01/2026

Pequeno almoço	Waffle com nutella e água
Sopa	Creme de vegetais
Prato principal	Arroz de frango
Salada	Milho, cenoura e alface
Sobremesa	Salada de fruta
Lanche	Arroz doce e água

Quarta-feira 28/01/2026

Pequeno almoço	Torrada com manteiga e leite achocolatado
Sopa	Creme de cenoura
Prato principal	Arroz de Peixe
Salada	Alface, cenoura e beterraba
Sobremesa	Gelado
Lanche	Argolas e sumo

Quinta-feira 29/01/2026

Pequeno almoço	logurte e bolachas
Sopa	Sopa camponesa
Prato principal	Esparguete com frango
Sobremesa	Maçã
Lanche	Pão com marmelada/fruta e água

Sexta-feira 30/01/2026

Pequeno almoço	Nestum
Sopa	Caldo verde
Prato principal	Caril de frango
Sobremesa	Maçã
Lanche	Croissant e sumo