

Semana de 06 a 10 de abril de 2026

Semana 1

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO			
			Jl	1º Ciclo	2º e 3º Ciclo	Sec.
2ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora ¹²	65	65	75	75
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} (vaca, porco) com esparguete ¹	272	326	435	544
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes ^{1,3,7,9} com esparguete ¹ e ervilhas	338	392	505	726
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e pepino	29	33	49	49
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
3ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com couve-roxa ¹²	103	103	119	119
	Prato	Filetes de salmão ⁴ com ervas provence e arroz de cenoura	368	479	633	731
	Vegetariano	Seitan ^{1,6} no forno com ervas provence e arroz de cenoura	187	269	354	446
	Salada/Legumes	Feijão-verde, cenoura e couve flor	33	40	68	75
	Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas ⁷	41/89	44/89	76/89	76/89
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
4ª FEIRA	Sopa	Juliana (cenoura e lombardo) ¹²	80	80	96	96
	Prato	Coxas de frango com alecrim e massa tricolor ¹	324	397	520	593
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes e massa tricolor ¹	230	314	398	513
	Salada/Legumes	Tomate, couve roxa e beterraba	58	62	87	117
	Sobremesa	Fruta da época	37	43	59	63
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
5ª FEIRA	Sopa	Alho francês ¹²	83	83	108	108
	Prato	Paloco à Gomes de Sá ^{3,4}	177	221	274	318
	Vegetariano	Saladinha de cogumelos com ervilhas, brócolos, cenoura e couve-flor	193	225	331	397
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e tomate	19	19	35	35
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
6ª FEIRA	Sopa	Creme de vegetais ^{9,12}	98	98	123	123
	Prato	Rancho ¹ (carne de porco, frango e grão, cenoura, massa ¹ e lombardo)	245	459	589	680
	Vegetariano	Rancho vegetariano ¹ (grão, massa ¹ , cenoura e lombardo)	230	303	389	583
	Salada/Legumes	Lombardo, cenoura e nabo	26	30	46	50
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121

NOTA: Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana 2

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO			
			Jl	1º Ciclo	2º e 3º Ciclo	Sec.
2ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ^{1,12}	103	103	122	122
	Prato	Calamares ^{1,4,14} no forno com arroz de ervilhas	296	350	583	636
	Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,3,11} no forno com arroz de ervilhas	200	290	387	477
	Salada/Legumes	Pepino, cenoura e alface	19	19	32	32
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
3ª FEIRA	Sopa	Grão de bico com espinafres ¹²	100	100	118	118
	Prato	Peru lascado estufado com manjerição e massa macarronete ¹	350	411	525	593
	Vegetariano	Estufado de grão com cenoura, couve lombarda e massa macarronete ¹	256	345	445	569
	Salada/Legumes	Tomate, beterraba e couve-roxa	37	43	59	63
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
4ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde ¹²	75	75	93	93
	Prato	Filete de peixe escamudo ⁴ no forno com batata cozida	178	226	287	331
	Vegetariano	Jardineira de lentilhas	308	399	502	746
	Salada/Legumes	Cenoura, feijão verde e couve flor	33	40	68	75
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁷	41/84	44/84	76/168	76/168
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
5ª FEIRA	Sopa	Juliana (cenoura e lombardo) ¹²	80	80	96	96
	Prato	Chili de carne ^{1,6,12} (porco, vaca)	359	465	627	758
	Vegetariano	Chili vegetariano ⁶	343	477	618	787
	Salada/Legumes	Tomate, beterraba e couve-roxa	37	43	59	63
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
6ª FEIRA	Sopa	Curgete e cenoura ralada ¹²	81	81	105	105
	Prato	Massinha de peixe (massa cotovelinho com tintureira e pescada) ^{1,4} com cenoura	190	248	327	389
	Vegetariano	Massa de cotovelinhos ¹ com ervilhas, cenoura e cogumelos	194	265	348	420
	Salada/Legumes	Pepino, couve-roxa e cenoura ralada	27	29	41	43
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121

NOTA: Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana 3

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO			
			Jl	1º Ciclo	2º e 3º Ciclo	Sec.
2ª FEIRA	Sopa	Macedónia de legumes ¹²	102	102	130	130
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz de ervilhas	369	465	613	708
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} com arroz de ervilhas	270	323	457	585
	Salada/Legumes	Alface, couve-roxa e tomate	19	19	35	35
	Sobremesa	Fruta da época	41/46	44/46	76/91	76/91
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
3ª FEIRA	Sopa	Juliana (cenoura e lombardo) ¹²	80	80	96	96
	Prato	Saladinha de feijão frade com atum ⁴ e batata e ovo ³	292	366	446	525
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata, cenoura e feijão verde	348	386	468	509
	Salada/Legumes	Cenoura, couve flor e curgete	33	39	60	67
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
4ª FEIRA	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	87	87	113	113
	Prato	Bolonhesa de vitela ^{1,6,12}	226	267	359	423
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6}	269	361	439	588
	Salada/Legumes	Tomate, couve lombardo e pepino	48	70	101	122
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
5ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres ¹²	111	111	129	129
	Prato	Filete de red-fish ⁴ com molho de tomate e arroz de cenoura	231	317	423	504
	Vegetariano	Lentilhas de tomatada e arroz de cenoura	268	370	476	607
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e couve-roxa	27	30	44	46
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	41/60	44/60	76/120	76/120
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
6ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com repolho ¹²	83	83	106	106
	Prato	Frango assado com alecrim e esparguete ¹	324	397	520	593
	Vegetariano	Tofu ^{1,6} no forno com alecrim, esparguete ¹ e legumes	220	291	388	468
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e cenoura	32	35	50	50
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121

NOTA: Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 27 de abril a 01 de maio de 2026

Semana 4

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO			
			Jl	1º Ciclo	2º e 3º Ciclo	Sec.
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres ¹²	82	82	104	104
	Prato	Hambúrguer de misto ^{1,6,12} (vaca, porco) no forno com massa espiral ¹	204	258	365	471
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres ^{1,6} no forno com massa espiral ¹ e ervilhas	273	327	468	596
	Salada/Legumes	Couve-roxa, alface e pepino	25	27	41	43
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
3ª FEIRA	Sopa	Feijão manteiga com brócolos ¹²	103	103	127	127
	Prato	Empadão de pescada ¹ com cenoura ralada (arroz)	238	2395	379	441
	Vegetariano	Empadão de soja ⁶ com cenoura (arroz)	293	381	474	597
	Salada/Legumes	Cenoura, beterraba e alface	32	35	50	50
	Sobremesa	Fruta da época /Gelatina	41/60	44/60	76/120	76/120
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
4ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}	89	89	98	98
	Prato	Macarronada ¹ de frango com feijão catarino	334	414	516	609
	Vegetariano	Macarronada ¹ de cogumelos com feijão catarino	388	443	533	589
	Salada/Legumes	Alface, tomate e cenoura	19	19	35	35
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
5ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas ¹²	76	76	89	89
	Prato	Salada de bacalhau fresco ⁴ com batata cozida e cenoura aos cubos	184	223	288	331
	Vegetariano	Cogumelos estufados com lentilhas, batata cozida e cenoura aos cubos	245	313	387	445
	Salada/Legumes	Cenoura, beterraba e alface	32	35	50	50
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
6ª FEIRA	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano	FERIADO				
	Salada/Legumes					
	Sobremesa					
	Pão					

NOTA: Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.