



janeiro de 2025 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 03			FERIADO Dia de Ano Novo	Interrupção Letiva	Interrupção Letiva
De 06 a 10	Sopa de ervilhas Macarrão c/ cogumelos, milho e feijão preto Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da época	Sopa Juliana Salteados de legumes (grão, brócolos, cogumelos, pimento vermelho) c/ arroz Salada alface/beterraba/tomate Fruta da época	Sopa de coentros Empadão de lentilhas (lentilhas, cenoura, alho francês) Salada tomate/pepino/milho Fruta da época	Sopa de espinafres Feijoada de cogumelos c/ abóbora, batata doce, couve e arroz Salada tomate/cenoura/alface Fruta da época	Sopa de legumes c/ massinha Ervilhas estufadas c/ batata, pimento vermelho, alho francês cenoura Salada alface/tomate/beterraba Fruta da época
De 13 a 17	Sopa creme de cenoura Tofu de cebolada c/ arroz de feijão Salada beterraba/alface/tomate Fruta da época	Sopa de beldroegas Jardineira de legumes c/ batata/ervilhas/cenouras feijão-verde Salada alface/tomate/pepino Fruta da época	Sopa de legumes Lentilhas c/ abóbora, curgete pimento amarelo, cogumelos c/ cuscuz Salada alface/milho/pepino Fruta da época	Sopa Caldo Verde Estufado de feijão branco c/ cenoura, pimento vermelho, brócolos e arroz de tomate Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da época	Sopa de lentilhas Massa espiral tricolor c/ grão feijão-verde, milho e pimento vermelho Salada alface/tomate/pepino Fruta da época
De 20 a 24	Sopa creme de ervilhas Tagliatelli c/ cenoura, milho, ervilhas, pimento verde e salsa Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da época	Sopa de feijão-verde Estufado de grão c/ curgete pimento vermelho, espinafres e arroz Salada alface/beterraba/tomate Fruta da época	Sopa de couve-flor Legumes à Brás (courgete, cogumelos, alho francês, batata palha) Salada tomate/pepino/milho Fruta da época	Sopa de nabiça Macarrão c/ cenoura, ervilhas, pimento vermelho e salsa Salada tomate/cenoura/alface Fruta da época	Sopa de grão c/ espinafres Bulgur c/ legumes assados no forno (tomate, curgete, batata cenoura, couve flor) Salada alface/tomate/beterraba Fruta da época
De 27 a 31	Sopa creme de lentilhas Esparguete à carbonara c/ beringela/cogumelos/rebentos de soja/natas vegetais Salada beterraba/alface/tomate Fruta da época	Sopa de beldroegas Empadão de ervilhas (ervilhas, cenoura, pimento vermelho, alho-francês) Salada alface/tomate/pepino Fruta da época	Sopa Juliana Seitan estufado c/ tomate, e arroz de cenoura Salada alface/milho/pepino Fruta da época	Sopa de brócolos Massada de lentilhas (lentilhas, cenoura, alho francês) Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da época	Sopa de hortaliça Grão com batata doce, abóbora, espinafres e brócolos Salada alface/tomate/pepino Fruta da época