



Data	Dia da Semana	Ementa	
04/05/2026	2ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Atum com feijão frade, arroz e couve salteada</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com feijão frade e couve salteada</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
05/05/2026	3ª FEIRA	SOPA	<i>Sopa de agrião</i>
		PRATO	<i>Costeleta de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa e verdura salteada</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
06/05/2026	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Carne de porco assada, na panela, com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com verdura e omelete</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
07/05/2026	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Bife de atum com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com ovo, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
08/05/2026	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Bife de frango com arroz, cenoura e milho doce</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com cenoura e milho doce</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

Pl'O Diretor

(José Sequeira da Costa)



Data	Dia da Semana	Ementa	
11/05/2026	2ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com verdura estufada</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
12/05/2026	3ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Filete de pescada com arroz, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com ovo mexido, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
13/05/2026	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de abóbora</i>
		PRATO	<i>Entrecosto no forno com batata e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com grão de bico e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
14/05/2026	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Pá de porco com massa, cenoura e ervilha</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com cenoura e ervilha</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
15/05/2026	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Bacalhau com grão de bico, batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com grão de bico, ovo cozido, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

Pl'O Diretor

(José Sequeira da Costa)



Data	Dia da Semana	Ementa	
18/05/2026	2ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Filete de espada com arroz e salada de repolho</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com omelete e salada de repolho</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
19/05/2026	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Bife de peru com massa e courgete</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com courgete salteada</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
20/05/2026	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de abóbora</i>
		PRATO	<i>Empadão de carne e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Empadão de verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
21/05/2026	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Bife de atum com milho, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Milho com ovo, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
22/05/2026	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Carne à jardineira com arroz</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

Pl'O Diretor

(José Sequeira da Costa)



Data	Dia da Semana	Ementa	
25/05/2026	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Macarão com carne e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Macarão com verdura estufada</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
26/05/2026	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Salmão com arroz e salada de repolho</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com ovo e salada de repolho</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
27/05/2026	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>bacalhau à brás, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com feijão, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
28/05/2026	5ª FEIRA	SOPA	<i>Canja</i>
		PRATO	<i>Frango no forno com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com verdura salteada</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
29/05/2026	6ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Perca com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com grão de bico, ovo, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

Pl'O Diretor

(José Sequeira da Costa)