



EMENTA ENSINO BASICO/CAE

5 a 9 de janeiro de 2026



Esta ementa está sujeita a alteração sem aviso prévio.

A Direção

2ª FEIRA

Sopa: Canja

Prato: Frango ao alinho com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate

Dieta: Frango cozido com arroz branco e salada de alface e tomate

Prato vegetariano: Nuggets vegetarianos com arroz branco e salada

Sobremesa: fruta época

Lanche: Leite ou sumo laranja ou iogurte e pão com manteiga ou pão com queijo e fruta ou cereais

3ª FEIRA

Sopa: Sopa de agrião

Prato: Peixe cozido com batata, cenoura e legumes

Dieta: Peixe cozido com batata, cenoura e legumes

Sobremesa: fruta da época

Lanche: Leite ou sumo laranja ou iogurte e pão com manteiga ou queijo e fruta ou cereais

4ª FEIRA

Sopa: Sopa de espinafre

Prato: Jardineira de vaca e salada de alface e tomate

Dieta: Bife de peru grelhado com batata cozida e salada de alface e tomate

Prato vegetariano: Chili de legumes e salada de alface e tomate

Lanche: Leite ou sumo laranja ou iogurte e pão com manteiga ou queijo e fruta ou cereais

5ª FEIRA

Sopa: Sopa de grão

Prato: Pota panada com arroz de tomate e salada de alface e tomate

Dieta: Peixe cozido com batatas, cenouras e legumes

Sobremesa: fruta época

Lanche: Leite ou sumo laranja ou iogurte e pão com manteiga ou queijo e fruta ou cereais

6ª FEIRA

Sopa: Sopa nabiças

Prato: Hambúguer do tomatada com macarronete e salada de alface e tomate

Dieta: Hamburguer grelhado com macarronete e salada de alface e tomate

Prato vegetariano: Rissóis de brócolos com macarronete e salada de alface e tomate

Sobremesa: fruta época

Lanche: Leite ou sumo laranja ou iogurte e pão com manteiga ou pão com queijo e fruta ou cereais