

EMENTA

Semana de 5 a 9 de Outubro de 2026

		ALMOÇO	Dicas de Nutrição
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Feriado	AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS. O NÚMERO MENOR DAS PORÇÕES É DESTINADO A CRIANÇAS (DE 1 AOS 3 ANOS) E O NÚMERO MAIOR A HOMENS ATIVOS E RAPAZES ADOLESCENTES. A RESTANTE POPULAÇÃO DEVE ORIENTAR-SE PELOS VALORES INTERMÉDIOS.
T	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Alho Francês Almôndegas de aves, massa espiral com tomate e cebola Salada de Alface, pepino e cenoura Maçã/Pera/Uvas	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa Couve Lombarda Tranches de Bacalhau fresco (a posta) no forno com limão, arroz de pimentos, grão bico e couve flor Salada de alface Bolo de cenoura/Maçã/Pera	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de abóbora com cenoura e cebolinho Bife de peru estufado com alho-francês, cenoura e massa macarrão Salada de alface Uvas/ Maçã/Pera	
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Couve-flor e feijão-frade Salada de batata com atum, ovo, ervilhas e brócolos Salada de tomate, pepino e cenoura Laranja/Pera/Quivi	

Observações:

Ementa sujeita a alterações.

Os pratos são acompanhados de saladas ou legumes.

A Nutricionista

Sandra Peixoto
(Dra. Sandra Peixoto)
C. P. 0934N



Associação de Solidariedade Social do Bairro João Paulo II

Ementa

Semana 12 a 16 de Outubro de 2026

		ALMOÇO	Dicas de Nutrição
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Creme de Cenoura e Alho Francês Salada de arroz com atum, ovo e brócolos Salada de alface e Tomate Banana/Pera/Maçã	AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS. O NÚMERO MENOR DAS PORÇÕES É DESTINADO A CRIANÇAS (DE 1 AOS 3 ANOS) E O NÚMERO MAIOR A HOMENS ATIVOS E RAPAZES ADOLESCENTES. A RESTANTE POPULAÇÃO DEVE ORIENTAR-SE PELOS VALORES INTERMÉDIOS.
T	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa Couve-roxa e feijão branco Bife de Peru estufado com cenoura, coentros, feijão- verde, couve-flor e Esparguete Salada de cenoura Laranja/Maçã/Pera	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Abóbora e couve branca Filetes de salmão à posta no forno, arroz de grão-de-bico e alho-francês Salada de tomate e pepino Maçã/Pera/Uvas	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Feijão-verde Massa de cotovelinhos, com cubos de porco, frango e couve coração Salada de Alface e cenoura Pera/ Tangerina/ Maçã	
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Creme de brócolos e manjerição Filetes de Pescada no forno com cebolada Salada de batata, ervilhas, pimentos, brócolos e couve-lombarda Gelatina de Morango/ Maçã/Pera	

Observações:

Ementa sujeita a alterações.

Os pratos são acompanhados de saladas ou legumes.

A Nutricionista

Sandra Peixoto
(Dra. Sandra Peixoto)
C. P. 0934N



Ementa

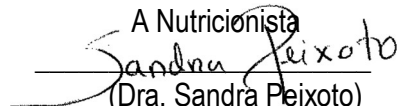
Semana de 19 a 23 de Outubro de 2026

		ALMOÇO	Dicas de Nutrição
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Macedónia de Legumes (ervilhas, curgete e nabo) Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca, molho de tomate, cebola) Salada de pimento, tomate e cenoura Maçã/ Pera/ Laranja	AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS. O NÚMERO MENOR DAS PORÇÕES É DESTINADO A CRIANÇAS (DE 1 AOS 3 ANOS) E O NÚMERO MAIOR A HOMENS ATIVOS E RAPAZES ADOLESCENTES. A RESTANTE POPULAÇÃO DEVE ORIENTAR-SE PELOS VALORES INTERMÉDIOS.
T	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa Juliana (repolho e cenoura) Bacalhau à Gomes de Sá (batata, bacalhau, salsa, louro, cebola, alho, ovo e azeitona) Salada de pepino, alface e cebola Quivi/Maçã/Pera	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO Geral LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de feijão branco c/couve portuguesa e louro Frango Assado com massa fusili, couve-lombarda, cenoura raspada e tomate Bolo de cenoura/ Laranja/Maçã	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Penca Lombinho de Pescada (à posta) estufados com batata, feijão vermelho, alho-francês e couve-flor Salada de alface Pera/Uva/Maçã	
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Abóbora e couve-roxa Jardineira de carnes (cubos de carne de frango e porco), grão-de-bico, couve lombarda, couve-coração e feijão-verde Uva/Maçã/Pera	

Observações:

Ementa sujeita a alterações.

Os pratos são acompanhados de saladas ou legumes.

A Nutricionista

(Dra. Sandra Peixoto)
C. P. 0934N



Ementa

Semana de 26 a 30 de Outubro de 2026

		ALMOÇO	Dicas de Nutrição
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Feijão Filete de salmão à posta no forno c/cotovelinhos salteados com ervilhas, brócolos e feijão-verde Salada de pepino Maçã/Pera/Laranja	AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS. O NÚMERO MENOR DAS PORÇÕES É DESTINADO A CRIANÇAS (DE 1 AOS 3 ANOS) E O NÚMERO MAIOR A HOMENS ATIVOS E RAPAZES ADOLESCENTES. A RESTANTE POPULAÇÃO DEVE ORIENTAR-SE PELOS VALORES INTERMÉDIOS.
T	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa Couve-flor e Nabo Feijoada de feijão branco com frango e couve coração, cenoura e arroz branco Salada de tomate Tangerina/Maçã/Pera	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Canja de galinha Tranche de pescada no forno com tomate, orégãos e salada de batata e alho-francês Salada de Alface e cenoura Mousse de chocolate/Maçã/Banana	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Brócolos Frango assado (fatia) com esparguete e pimentos Salada de tomate e alface Pera/ Laranja/ Maçã	
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL SOBREMESA	Sopa de Couve Coração Douradinhos no Forno c/ Arroz de couve-flor Salada de pepino e Cenoura Banana/ Pera/ Laranja	

Observações:

Ementa sujeita a alterações.

Os pratos são acompanhados de saladas ou legumes.

A Nutricionista

Sandra Peixoto
(Dra. Sandra Peixoto)
C. P. 0934N

