Associação de Solidariedade Social do Bairro João Paulo II

Ementa

Semana de 02 a 06 de Novembro de 2026

		ALMOÇO	Dicas de Nutrição
S	**SOPA** **ATL/INFANTÁRIO** **GERAL** **LIGEIRA** **SOBREMESA**	Sopa de Feijão manteiga 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/INANTÁRIO** **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 Gelatina de Morango/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/INFANTÀRIO** **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



Associação de Solidariedade Social do Bairro João Paulo II

Ementa

Semana 09 a 13 de Novembro 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/INANTÁRIO** **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 manjericão Filetes de Pescada no forno com cebolada Salada de batata, ervilhas, pimentos, brócolos e couve-lombarda Mousse de chocolate/ 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



Associação de Solidariedade Social Bairro João Paulo II

EMENTA

Semana de 16 a 20 de Novembro de 2026

		ALMOÇO	Dicas de Nutrição
S	**SOPA** **ATL/INFANTÁRIO** **GERAL** **LIGEIRA** **SOBREMESA**	Sopa de Alho Francês Almôndegas de aves, massa espiral com tomate e cebola Salada de Alface, pepino Maçã/Pera/Uvas	**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/INANTÁRIO** **GERAL** **LIGEIRA** **SOBREMESA**	Sopa de nabo e cenoura Tranches de Bacalhau fresco (a posta) no forno com limão, arroz de pimentos, grão de bico e couve flor. Salada de tomate Iogurte/ Maçã/Pera	
Q	**SOPA** **ATL/INFANTÁRIO** **Geral** **LIGEIRA** **SOBREMESA**	Sopa de Abóbora e cebolinho Bife de Perú estufado com alho-francês, couve lombarda e massa macarrão Salada de alface Uvas/Maçã/Pera	
Q	**SOPA** **ATL/INFANTÁRIO** **GERAL** **LIGEIRA** **SOBREMESA**	Sopa de feijão-verde Salada de batata com atum, ovo, ervilhas e brócolos Salada de tomate, pepino e cenoura Laranja/Pera/Quivi	
S	**SOPA** **ATL/INFANTÀRIO** **GERAL** **LIGEIRA** **SOBREMESA**	Sopa de Couve-galega Rojões de porco, com castanhas, arroz de feijão-verde, beringela e couve-flor. Salada de cebola e alface Pera/Maçã/Banana	

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 de 23 a 27 de Novembro 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/INANTÁRIO** **GERAL** **LIGEIRA** **SOBREMESA**	Sopa de espinafres e lentilhas Bacalhau à Gomes de Sá (batata, bacalhau, salsa, louro, cebola, alho, ovo e azeitona) Salada de pepino e alface Tangerina/Maçã/Pera	
Q	**SOPA** **ATL/INFANTÁRIO** **Geral** **LIGEIRA** **SOBREMESA**	Sopa de feijão-vermelho c/couve portuguesa e louro Frango Assado com massa fusilli, couve lombarda, cenoura e tomate Gelatina de ananás/Laranja/Maçã	
Q	**SOPA** **ATL/INFANTÁRIO** **GERAL** **LIGEIRA** **SOBREMESA**	Sopa de Penca Lombinho de Pescada (à posta) estufados com arroz de feijão vermelho, alho-francês e couve-flor Salada de alface Pera/Uva/Maçã	
S	**SOPA** **ATL/INFANTÀRIO** **GERAL** **LIGEIRA** **SOBREMESA**	Sopa de Abóbora e couve-roxa Rancho de carnes (cubos de porco e frango, massa macarrão, grão-de-bico, pimentos e feijão verde) Salada de pepino Uva/Maçã/Pera	

Observações:
Ementa sujeita a alterações.
Os pratos são acompanhados de saladas ou legumes.

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

