



# EMENTA DA SEMANA

19 A 23 DE JANEIRO 2026

## Segunda-feira

**19/01/2026**

- |                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Sopa</b>        | De legumes                              |
| <b>Carne</b>       | Churrasco brasileiro                    |
| <b>Peixe</b>       | Mistura de salgados c/ arroz de legumes |
| <b>Vegetariano</b> | Bolonhesa de soja                       |

## Terça-feira

**20/01/2026**

- |                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Sopa</b>        | De couve-flor                                     |
| <b>Carne</b>       | Perna de peru no forno c/ puré de batata e salada |
| <b>Peixe</b>       | Massada de peixe e camarão                        |
| <b>Vegetariano</b> | Beringelas recheadas                              |

## Quarta-feira

**21/01/2026**

- |                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Sopa</b>        | De alho francês                         |
| <b>Carne</b>       | Cozido à portuguesa                     |
| <b>Peixe</b>       | Solha frita c/ arroz de tomate e salada |
| <b>Vegetariano</b> | Quiche de legumes                       |

## Quinta-feira

**22/01/2026**

- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| <b>Sopa</b>        | Canja                 |
| <b>Carne</b>       | Pipis c/ batata frita |
| <b>Peixe</b>       | Jardineira de choco   |
| <b>Vegetariano</b> | Lasanha de legumes    |

## Sexta-feira

**23/01/2026**

- |                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Sopa</b>        | De espinafres  |
| <b>Carne</b>       | Costeletas no forno c/ mel, mostarda e massa fusilli |
| <b>Peixe</b>       | Tiras de pota frita c/ maionese de legumes           |
| <b>Vegetariano</b> | Cozido de grão                                       |

**SOLICITA-SE QUE AS REFEIÇÕES SEJAM RESERVADAS ATÉ ÀS 9H30 DO PRÓPRIO DIA**