



Ementa Refeitório EBC

Almoço Refeição

04/05/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Curgete)
- Prato 1:** Bolonhesa de atum
- Prato 2:** Salada de alface, tomate e pepino
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

05/05/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de legumes (Agrião)
- Prato 1:** Peito de frango grelhado com arroz branco
- Prato 2:** Salada de alface e tomate
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

06/05/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Feijão Verde)
- Prato 1:** Ovos mexidos com fiambre e massa espiral cozida
- Prato 2:** Salada de alface e cenoura
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

07/05/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Couve coração)
- Prato 1:** Costeletas de porco (grelhadas) com arroz de ervilhas
- Prato 2:** Brócolos e couve flor cozidos
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

08/05/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de legumes (Espinafres)
- Prato 1:** Filetes de pescada com salada russa
- Prato 2:** Salada de alface, cenoura
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)



Ementa Refeitório EBC

Almoço Refeição s/glúten

04/05/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Curgete)
- Prato 1:** Bolonhesa de atum (massa sem glúten)
- Prato 2:** Salada de alface, tomate e pepino
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

05/05/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de legumes (Agrião)
- Prato 1:** Peito de frango grelhado com arroz branco
- Prato 2:** Salada de alface e tomate
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

06/05/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Feijão Verde)
- Prato 1:** Ovos mexidos com massa (s/glúten) espiral cozida
- Prato 2:** Salada de alface e cenoura
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

07/05/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Couve coração)
- Prato 1:** Costeletas de porco (grelhadas) com arroz de ervilhas
- Prato 2:** Brócolos e couve flor cozidos
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

08/05/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de legumes (Espinafres)
- Prato 1:** Filetes de pescada com salada russa
- Prato 2:** Salada de alface, cenoura
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)



Ementa Refeitório EBC

Almoço Vegetariana

04/05/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Curgete)
- Prato 1:** Macarronada de legumes no forno (espinafres, cenoura, cebola, soja granulada)
- Prato 2:** Salada de alface, tomate e pepino
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

05/05/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de legumes (Agrião)
- Prato 1:** Hambúrguer de quinoa e feijão vermelho com arroz branco
- Prato 2:** Salada de alface e tomate
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

06/05/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Feijão Verde)
- Prato 1:** Ovos mexidos com tomate aos cubos e massa cozida
- Prato 2:** Salada de alface e cenoura
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

07/05/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Couve coração)
- Prato 1:** Hambúrguer de quinoa e feijão vermelho com arroz de ervilhas
- Prato 2:** Brócolos e couve flor cozidos
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

08/05/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de legumes (Espinafres)
- Prato 1:** Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres e cebola com batata cozida
- Prato 2:** Salada de alface, cenoura
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)



Ementa Refeitório EESPL

Almoço Refeição

04/05/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Curgete)
- Prato 1:** Bolonhesa de atum
- Prato 2:** Salada de alface, tomate e pepino
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

05/05/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de legumes (Agrião)
- Prato 1:** Peito de frango grelhado com arroz branco
- Prato 2:** Salada de alface e tomate
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

06/05/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Feijão Verde)
- Prato 1:** Ovos mexidos com fiambre e massa espiral
- Prato 2:** Salada de alface e cenoura
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

07/05/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Couve coração)
- Prato 1:** Costeletas de porco (grelhadas) com arroz de ervilhas
- Prato 2:** Brócolos e couve flor cozidos
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

08/05/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de legumes (Espinafres)
- Prato 1:** Filetes de pescada com salada russa
- Prato 2:** Salada de alface, cenoura
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)



Ementa Refeitório EESPL

Almoço Refeição s/glúten

04/05/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Curgete)
- Prato 1:** Bolonhesa de atum (massa sem glúten)
- Prato 2:** Salada de alface, tomate e pepino
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

05/05/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de legumes (Agrião)
- Prato 1:** Peito de frango grelhado com arroz branco
- Prato 2:** Salada de alface e tomate
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

06/05/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Feijão Verde)
- Prato 1:** Ovos mexidos com massa (s/glúten) espiral cozida
- Prato 2:** Salada de alface e cenoura
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

07/05/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Couve coração)
- Prato 1:** Costeletas de porco (grelhadas) com arroz de ervilhas
- Prato 2:** Brócolos e couve flor cozidos
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

08/05/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de legumes (Espinafres)
- Prato 1:** Filetes de pescada com salada russa
- Prato 2:** Salada de alface, cenoura
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)



Ementa Refeitório EESPL

Almoço Vegetariana

04/05/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Curgete)
- Prato 1:** Macarronada de legumes no forno (espinafres, cenoura, cebola, soja granulada)
- Prato 2:** Salada de alface, tomate e pepino
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

05/05/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de legumes (Agrião)
- Prato 1:** Hambúrguer de quinoa e feijão vermelho com arroz branco
- Prato 2:** Salada de alface e tomate
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

06/05/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Feijão Verde)
- Prato 1:** Ovos mexidos com tomate aos cubos e massa cozida
- Prato 2:** Salada de alface e cenoura
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

07/05/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Couve coração)
- Prato 1:** Hambúrguer de quinoa e feijão vermelho com arroz de ervilhas
- Prato 2:** Brócolos e couve flor cozidos
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

08/05/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de legumes (Espinafres)
- Prato 1:** Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres e cebola com batata cozida
- Prato 2:** Salada de alface, cenoura
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)