



# Ementa Refeitório EESPL

## Almoço Refeição

**02/11/2026 - Segunda-feira**

**Kcal Total: 55**

**Alergénicos**

**Sopa:** Sopa de legumes (Juliana)  
**Prato 1:** Bolonhesa de atum (massa esparguete cozida)  
**Prato 2:** Salada de tomate e pepino  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

**03/11/2026 - Terça-feira**

**Kcal Total: 55**

**Alergénicos**

**Sopa:** Sopa de Legumes (Feijão Verde)  
**Prato 1:** Rojões com batatas aos cubos  
**Prato 2:** Salada de alface e tomate  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

**04/11/2026 - Quarta-feira**

**Kcal Total: 55**

**Alergénicos**

**Sopa:** Sopa de legumes (Feijão vermelho)  
**Prato 1:** Salada de Grão com bacalhau  
**Prato 2:** Salada de alface e cenoura  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

**05/11/2026 - Quinta-feira**

**Kcal Total: 55**

**Alergénicos**

**Sopa:** Sopa de legumes (Creme de abóbora)  
**Prato 1:** Frango Assado com espirais  
**Prato 2:** Salada de tomate, cenoura e milho  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

**06/11/2026 - Sexta-feira**

**Kcal Total: 55**

**Alergénicos**

**Sopa:** Sopa de Legumes (Creme de cenoura)  
**Prato 1:** Peixe vermelho assado no forno com arroz branco  
**Prato 2:** Salada de alface e pepino  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)



# Ementa Refeitório EESPL

Almoço Refeição s/glúten

**02/11/2026 - Segunda-feira**

**Kcal Total: 55**

**Alergénicos**

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

**03/11/2026 - Terça-feira**

**Kcal Total: 55**

**Alergénicos**

**Sopa:** Sopa de Legumes (Feijão Verde)  
**Prato 1:** Rojões com batatas aos cubos  
**Prato 2:** Salada de alface e tomate  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

**04/11/2026 - Quarta-feira**

**Kcal Total: 55**

**Alergénicos**

**Sopa:** Sopa de legumes (Feijão vermelho)  
**Prato 1:** Salada de Grão com bacalhau  
**Prato 2:** Salada de alface e cenoura  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

**05/11/2026 - Quinta-feira**

**Kcal Total: 55**

**Alergénicos**

**Sopa:** Sopa de legumes (Creme de abóbora)  
**Prato 1:** Frango Assado com massa espirais sem gluten  
**Prato 2:** Salada de tomate, cenoura e milho  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

**06/11/2026 - Sexta-feira**

**Kcal Total: 55**

**Alergénicos**

**Sopa:** Sopa de Legumes (Creme de cenoura)  
**Prato 1:** Peixe vermelho assado no forno com arroz branco  
**Prato 2:** Salada de alface e pepino  
**Outros:** Pão de mistura  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)



# Ementa Refeitório EESPL

## Almoço Vegetariana

02/11/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

Sopa: Sopa de legumes (Juliana)  
Prato 1: Bolonhesa de cogumelos (massa esparguete cozida)  
Prato 2: Salada de tomate e pepino  
Outros: Pão de mistura  
Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

03/11/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

Sopa: Sopa de Legumes (Feijão Verde)  
Prato 1: Salteado de legumes (pimentos, brócolos e cenoura)  
Prato 2: Salada de alface e tomate  
Outros: Pão de mistura  
Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

04/11/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

Sopa: Sopa de legumes (Feijão vermelho)  
Prato 1: Salada de Grão com legumes  
Prato 2: Salada de alface e cenoura  
Outros: Pão de mistura  
Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

05/11/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

Sopa: Sopa de Legumes (Creme de abóbora)  
Prato 1: Seitan com cogumelos e massa cozida  
Prato 2: Salada de tomate, cenoura e milho  
Outros: Pão de mistura  
Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

06/11/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

Sopa: Sopa de Legumes (Creme de cenoura)  
Prato 1: Risotto de legumes (cogumelos, tomate seco, abóbora aos cubos, brócolos)  
Prato 2: Salada de alface e pepino  
Outros: Pão de mistura  
Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)