



Ementa Refeitório EESPL

Almoço Refeição

06/10/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	Sopa de legumes (Creme de abóbora)
Prato 1:	Bolonhesa de atum
Prato 2:	Salada de alface e cenoura
Outros:	Pão de mistura
Sobremesa:	Fruta da época

07/10/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa:	Sopa de legumes (Juliana)
Prato 1:	Bifanas de porco com batata cozida
Prato 2:	Salada de alface e tomate
Outros:	Pão de mistura
Sobremesa:	Fruta da época

08/10/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	Sopa de Legumes (Feijão Verde)
Prato 1:	Lombos de pescada assada com molho de cenoura e arroz de cenoura
Prato 2:	Salada de alface e pepino
Outros:	Pão de mistura
Sobremesa:	Fruta da época

09/10/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	Sopa de Legumes (Couve coração)
Prato 1:	Strogonoff de frango com massa espiral
Prato 2:	Salada de alface e couve roxa
Outros:	Pão de mistura
Sobremesa:	Fruta da época



Ementa Refeitório EESPL

Almoço Refeição s/glúten

06/10/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Sopa de legumes (Creme de abóbora)

Prato 1: Bolanhesa de carne (massa s/glúten)

Prato 2: Salada de alface e cenoura

Outros: Pão de mistura

Sobremesa: Fruta da época

07/10/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Sopa de legumes (Juliana)

Prato 1: Bifanas de porco com batata cozida

Prato 2: Salada de alface e tomate

Outros: Pão de mistura

Sobremesa: Fruta da época

08/10/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: Sopa de Legumes (Feijão Verde)

Prato 1: Lombos de pescada assada com molho de cenoura e arroz de cenoura

Prato 2: Salada de alface e pepino

Outros: Pão de mistura

Sobremesa: Fruta da época

09/10/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Sopa de Legumes (Couve coração)

Prato 1: strgonoff de frango com massa s/ glúten

Prato 2: Salada de alface e couve roxa

Outros: Pão de mistura

Sobremesa: Fruta da época



Ementa Refeitório EESPL

Almoço Vegetariana

06/10/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	Sopa de legumes (Creme de abóbora)
Prato 1:	Bolonhesa de lentilhas
Prato 2:	Salada de alface e cenoura
Outros:	Pão de mistura
Sobremesa:	Fruta da época

07/10/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa:	Sopa de legumes (Juliana)
Prato 1:	legumes salteados com batata cozida
Prato 2:	Salada de alface e tomate
Outros:	Pão de mistura
Sobremesa:	Fruta da época

08/10/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	Sopa de legumes (Feijão Verde)
Prato 1:	Cogumelos estufados com arroz de cenoura
Prato 2:	Salada de alface e pepino
Outros:	Pão de mistura
Sobremesa:	Fruta da época

09/10/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	Sopa de Legumes (Couve coração)
Prato 1:	Hamburger de vegetais com massa espirais
Prato 2:	Salada de alface e couve roxa
Outros:	Pão de mistura
Sobremesa:	Fruta da época