



COLÉGIO
CEDROS
FOMENTO

Ementa geral

Maio de 2026



gertal

		Sopa	Prato	Dieta	Acompanhamento	Sobremesa
4	2ªF	Sopa de abóbora	Almôndegas de aves estufadas com massa espiral	Fêveras de porco grelhadas com massa espiral	Esparregado de espinafres	Fruta
5	3ªF	Sopa de feijão-verde	Filetes de pescada dourados no forno com arroz de tomate	Pescada cozida com batata e legumes	Brócolos salteados com cenoura	Gelatina
6	4ªF	Sopa de cenoura e nabo	Perna de frango assada com esparguete	Perna de frango assada com esparguete	Couve-flor, ervilhas e milho	Fruta
7	5ªF	Sopa de penca	Jardineira de aves com macedônia de legumes	Peru estufado ao natural com batatinha	Salada de alface, milho e tomate	Fruta
8	6ªF	Juliana	Douradinhos com arroz primavera	Solha no forno com arroz	Feijão-verde, repolho e abóbora	Bolo de chocolate
11	2ªF	Creme de cenoura	Hambúrguer de aves no forno com esparguete salteado em azeite e orégãos	Frango estufado ao natural com esparguete e legumes	Legumes cozidos	Fruta
12	3ªF	Sopa de feijão-verde	Salada de feijão-frade com atum, ovo e batata	Jardineira de potas	Salada de alface e couve roxa	Gelatina
13	4ªF	Canja de galinha	Arroz à portuguesa	Peru estufado simples com arroz	Salada de alface e tomate	Fruta
14	5ªF	Sopa de alho-francês	Lombo de porco assado com laranja e massa espiral	Perninha de frango grelhadas com massa espiral	Salada de couve roxa e beterraba	Mousse de chocolate
15	6ªF	Sopa de couve coração	Empadão de peixe lascado com pimentos	Red fish no forno com arroz de legumes	Couve-de-bruxelas	Fruta
18	2ªF	Creme de couve-flor	Chili de vitela com arroz	Peru corado com arroz	Salada de alface e tomate	Fruta
19	3ªF	Aveludado de abóbora	Ovos mexidos com lascas de salmão e arroz alegre	Pescada à provençal com batata corada	Salada de couve roxa e pepino	Gelatina
20	4ªF	Sopa de espinafres	Frango assado no forno com limão e batata ao cubo	Frango grelhado com limão e arroz de cenoura	Feijão verde / salada de alface e cenoura	Fruta
21	5ªF	Creme de cenoura	Cubinhos de porco e cenoura com massa macarronete e grão-de-bico	Peru corado ao natural com massa macarronete e legumes	Brócolos e nabo	Fruta
22	6ªF	Sopa de feijão-verde	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura	Posta de badejo no forno com batata cozida e lombardo	Chucrute e alface	Bolo de laranja
25	2ªF	Sopa de espinafres	Rolo de carne no forno com molho de tomate e arroz de cenoura	Peru corado com arroz de cenoura	Salada de alface e cenoura	Fruta
26	3ªF	Sopa de alho-francês	Massa do mar (raia, pescada e potas)	Raia no forno com arroz de legumes	Couve coração, tomate e cebola	Gelatina
27	4ªF	Creme de legumes	Panadinhos de porco com arroz de feijão catarino	Frango grelhado com arroz de legumes	Couve-de-bruxelas, beterraba e cenoura	Fruta
28	5ªF	Sopa de abóbora	Peru assado no forno com massa espiral	Peru salteado com batata corada	Legumes salteados (nabo, abóbora e cebola)	Fruta
29	6ªF	Filetes de pescada com salada russa	Pescada cozida com todos	Pescada cozida com todos	Salada de alface e couve roxa	Mousse de chocolate