



DIAS	SEMANA 1 A 7 DE JUNHO	SEMANA 8 A 14 DE JUNHO	SEMANA 15 A 21 DE JUNHO	SEMANA 22 A 28 DE JUNHO	SEMANA 29 A 30 DE JUNHO
2ª FEIRA	SOPA: Nabo com Espinafres PRATO: Filetes de Pescada no Forno <sup>4</sup>   Arroz de Tomate HORTÍCOLAS: Alface, Cebola e Cenoura SOBREMESA: Morango, Maçã	SOPA: Brócolos PRATO: Rolo de Carne Mista no Forno <sup>1,3,6,7,12</sup>   Massa Espiral <sup>1</sup> HORTÍCOLAS: Alface, Beterraba e Tomate SOBREMESA: Melão, Pera	SOPA: Peixe <sup>4</sup> PRATO: Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup> HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Tomate SOBREMESA: Banana, Maçã	SOPA: Grão com Feijão-Verde PRATO: Perna de Frango no Forno   Puré de Batata <sup>7</sup> HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Cebola SOBREMESA: Meloa, Pera	SOPA: Creme de Legumes PRATO: Ervilhas com Ovos Escalfados <sup>3</sup>   Arroz Branco HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Couve-Roxa SOBREMESA: Banana, Maçã
3ª FEIRA	SOPA: Feijão com Abóbora PRATO: Frango aos Cubos Estufado com Ervilhas   Puré de Batata <sup>7</sup> HORTÍCOLAS: Legumes Assados (brócolo, curgete, cenoura) SOBREMESA: Laranja, Pera	SOPA: Juliana PRATO: Abrótea Estufada <sup>4</sup>   Batata Cozida HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (couve-flor, feijão-verde, brócolo) SOBREMESA: Banana, Maçã	SOPA: Creme de Cenoura PRATO: Feijoada à Transmontana   Arroz Branco HORTÍCOLAS: Alface, Couve-Roxa e Cenoura SOBREMESA: Nectarina, Pera	SOPA: Grelos PRATO: Pescada Espiritual <sup>1,4,7</sup> HORTÍCOLAS: Alface, Milho e Pepino SOBREMESA: Maçã, Banana	SOPA: Feijão com Massa <sup>1</sup> PRATO: Roti de Peru   Salada de Batata HORTÍCOLAS: Legumes Assados (abóbora, brócolo, cenoura) SOBREMESA: Morango, Pera
4ª FEIRA	SOPA: Creme de Chuchu PRATO: Bolonhesa de Atum <sup>1,4</sup> HORTÍCOLAS: Alface, Couve-Roxa e Tomate SOBREMESA: Banana, Maçã	SOPA: Agrião com Cenoura PRATO: Pá de Porco Assada   Arroz de Cenoura HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Cenoura SOBREMESA: Clementina, Pera	SOPA: Feijão com Hortaliça PRATO: Lombo de Pescada no Forno <sup>4</sup>   Batata Duchesse <sup>3,7</sup> HORTÍCOLAS: Legumes Assados (curgete, brócolo, cenoura) SOBREMESA: Kiwi, Maçã	SOPA: Creme de Couve-Flor PRATO: Jardineira de Carne de Porco e Vaca HORTÍCOLAS: Legumes Salteados (curgete, cenoura, brócolo) SOBREMESA: Abacaxi, Pera	
5ª FEIRA	SOPA: Repolho PRATO: Entrecosto no Forno   Arroz de Grelos HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Milho SOBREMESA: Arroz Doce <sup>3,7</sup> , Pera	SOPA: Creme de Curgete PRATO: Corvina Grelhada <sup>4</sup>   Salada de Batata HORTÍCOLAS: Legumes Salteados (alho-francês, cenoura, milho) SOBREMESA: Gelatina de Tutti-Frutti, Maçã	SOPA: Caldo-Verde (com chouriço <sup>6</sup> ) PRATO: Espetada de Aves Grelhada   Arroz Alegre HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Pepino SOBREMESA: Maçã Assada, Maçã	SOPA: Abóbora PRATO: Lombrinhos de Pescada Gratinados <sup>4,7</sup>   Arroz de Cenoura HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (feijão-verde, couve-coração, couve-flor) SOBREMESA: Pudim de Caramelo <sup>1,7</sup> , Laranja	
6ª FEIRA	SOPA: Macedónia de Legumes PRATO: Redfish e Ovo Cozidos <sup>3,4</sup>   Batata Cozida HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (brócolo, cenoura, couve-portuguesa) SOBREMESA: Uva, Maçã	SOPA: Grão com Arroz PRATO: Lasanha de Frango e Lentilhas <sup>1,3,7</sup> HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Milho SOBREMESA: Abacaxi, Pera	SOPA: Legumes PRATO: Tentáculos de Pota à Lagareiro <sup>14</sup>   Batata a Murro HORTÍCOLAS: Alface, Milho e Cenoura SOBREMESA: Laranja, Maçã	SOPA: Nabiça PRATO: Carne de Porco aos Cubos Estufada   Massa Esparguete <sup>1</sup> HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Cebola SOBREMESA: Pera, Banana	
SÁBADO	SOPA: Feijão-Verde PRATO: Coelho Guisado   Arroz de Ervilhas HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Cebola SOBREMESA: Pera, Clementina	SOPA: Alho-Francês PRATO: Raia Cozida <sup>4</sup>   Batata Cozida HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (couve-portuguesa, couve-flor, cenoura) SOBREMESA: Maçã, Banana	SOPA: Couve-Lombarda PRATO: Ossobuco Estufado   Arroz Branco HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Tomate SOBREMESA: Pera, Maçã	SOPA: Curgete PRATO: Rissóis de Peixe <sup>1,3,4,7,12,14</sup>   Arroz de Tomate HORTÍCOLAS: Alface, Beterraba e Cenoura SOBREMESA: Maçã, Clementina	
DOMINGO	SOPA: Cenoura PRATO: Peixe-Espada ao Alinho <sup>4</sup>   Batata Corada HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Cenoura SOBREMESA: Maçã, Banana	SOPA: Abóbora e Salsa PRATO: Carne de Vaca Guisada   Massa Macarrão <sup>1</sup> HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Cebola SOBREMESA: Laranja, Pera	SOPA: Ervilhas e Cenoura PRATO: Massada de Peixe (peixes diversos) <sup>1,4</sup> HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Beterraba SOBREMESA: Banana, Clementina	SOPA: Cenoura e Couve-Flor PRATO: Lombo de Vaca no Forno   Batata Corada HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Milho SOBREMESA: Pera, Maçã	

As refeições podem conter os seguintes alergénios: 1-Cereais c/glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovo; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10- Mostarda; 11-Sementes; 12-Sulfitos; 13-Terreno; 14- Moluscos

Elaboração: Nutrição e Talento Humano | Junho 2026

Aprovação:  05/2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SÃO PAULO