



EMENTA

Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024

DIA	COMPOSIÇÃO		Ficha técnica			
			Valor calórico			
			Prótidos (g)	Glicídios (g)	Lípidos (g)	Total (kcal)
Segunda-feira	Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve (batata, couve penca, cenoura, abóbora)	2.7	12.5	3.1	142
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Atum estufado c/ massa macarrão	36.6	42	16.7	330
	Prato Vegetariano	Douradinhos de vegetais no forno c/ massa macarrão	10.9	12.2	8.5	270
	Acompanhamento	Salada de alface, pepino e tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Laranja / maçã / banana	0.3	20.5	0.8	84
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura (batata, cenoura, abóbora e cebola)	2.2	12.9	3.1	89
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Frango assado c/ arroz de grão de ervilha	28.1	16.5	6.3	356
	Prato Vegetariano	Gratinado de legumes c/ arroz de grão de ervilha	19.5	0.4	10.2	377
	Acompanhamento	Alface, cenoura e pimento	0.9	2.3	5.6	115
	Sobremesa	Laranja / maçã / pêra	0.3	20.5	0.8	84
Quarta-feira	Sopa	1 de maio Dia do Trabalhador				
	Pão					
	Prato					
	Prato Vegetariano					
	Acompanhamento					
	Sobremesa					
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes (batata, abóbora, cenoura e couve coração)	2.3	12.9	3.1	89
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Panados de pescada no forno c/ massa espiral	41	27	19	262
	Prato Vegetariano	Douradinhos de vegetais no forno c/ massa espiral	10.9	12.2	8.5	270
	Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Laranja / maçã / banana	0.3	20.5	0.8	84
Sexta-feira	Sopa	Canja (frango massa pevide)	19.2	35	21.7	136
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Omolete de cogumelos no forno c/ arroz primavera	39.2	10.8	9.1	394
	Prato Vegetariano	Omolete de cogumelos no forno c/ arroz primavera	39.2	10.8	9.1	394
	Acompanhamento	Alface, cenoura e pimento	0.9	2.3	5.6	115
	Sobremesa	Gelatina/ maçã / laranja	1.05	18.9	-	76

*A ementa vegetariana carece de requisição prévia, apresentada nos serviços administrativos, com 3 dias de antecedência.

Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio.



Aprovada
13 / 03 / 2024

A Diretora,

(Rita Mendes)