



EMENTA

Semana de 6 a 10 de maio de 2024

DIA	COMPOSIÇÃO		Ficha técnica			
			Valor calórico			
			Prótidos (g)	Glicídios (g)	Lípidos (g)	Total (kcal)
Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora (batata, couve flor, cenoura e cebola)	1.6	12.1	3.1	84
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Carbonara (massa Fussili, cogumelos laminados, fiambre em cubos, queijo ralado)	17.31	38.8	11.5	362
	Prato Vegetariano	Carbonara Vegetariana de Cogumelos	15.21	18.9	7.4	189
	Acompanhamento	Tomate, cenoura, pimento	0.9	2.3	4.4	116
	Sobremesa	Laranja / maçã / pêra	0.3	20.5	0.8	84
Terça-feira	Sopa	Sopa de grão com nabiça (batata, abóbora e cebola)	2	12.9	3.1	88
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Filetes no forno c/ arroz branco	23.2	10	9	250
	Prato Vegetariano	Gratinado de legumes c/ arroz branco	15.9	18.2	7.3	206
	Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Laranja / maçã / banana	0.3	20.5	0.8	84
Quarta-feira	Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, cebola e abóbora)	1.6	12.1	3.1	84
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Pá de porco assada e fatiada c/ massa de feijão	17.1	3.2	3.9	525
	Prato Vegetariano	Cannelloni vegetariano c/ massa de feijão	26.9	48.3	20.5	483
	Acompanhamento	Salada de milho doce, alface e cenoura	4.9	33.6	5.3	180
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	5.3	31.7	12.1	98
Quinta-feira	Sopa	Canja (frango e massa pevide)	19.2	35	21.7	136
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Rissóis de peixe no forno, c/ arroz primavera	12,6	38,2	32,4	298
	Prato Vegetariano	Rissóis vegetarianos no forno, c/ arroz primavera	49	18	7,6	298
	Acompanhamento	Alface, cenoura e pimento	0.9	2.3	5.6	115
	Sobremesa	Banana / maçã / laranja	0.3	20.5	0.8	84
Sexta-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	Frango estufado c/ massa de meada	32.76	5.34	11	379
	Prato Vegetariano	Hamburguer vegetariano grelhado c/ massa meada	12	2	4.1	285
	Acompanhamento	Tomate, cenoura, pimento	0.9	2.3	4.4	116
	Sobremesa	Fruta da época	0.8	10.5	0.6	85

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

Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio.



Aprovada
25 / 03 / 2024

A Diretora,

(Rita Mendes)