



EMENTA

Semana de 21 a 25 de outubro de 2024

DIA	COMPOSIÇÃO		Ficha técnica			
			Valor calórico			
			Prótidos (g)	Glicídios (g)	Lípidos (g)	Total (kcal)
Segunda-feira	Sopa	Caldo verde (batata, cebola, couve galega)	4.4	16.4	3.3	108
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Salada de feijão-frade c/ atum, ovo, cebola e salsa e arroz branco	52.7	70.6	26.4	279
	Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade c/ ovo, cebola e salsa e arroz branco	15.51	12.8	4.65	247
	Acompanhamento	Salada de alface, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Banana / laranja / maçã	0.3	20.5	0.8	84
Terça-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	Rancho (massa cortada, grão-de-bico, cenoura, tomate, repolho, frango, bacon, pimentão doce)	27.1	50.4	13.1	356
	Prato Vegetariano	Rancho Vegetariano	25	12.8	8.6	239
	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	Canja (frango, ovo e massa pevide)	19.2	35	21.7	136
	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	Douradinhos de vegetais c/ arroz branco	9.2	10.3	6.3	199
	Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Laranja / maçã / banana	0.3	20.5	0.8	84
Quinta-feira	Sopa	Sopa à lavrador (batata, couve, feijão, cenoura, abóbora e nabo)	2.7	12.5	3.1	210
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Frango estufado c/ esparguete	32.76	5.34	11	379
	Prato Vegetariano	Legumes salteados c/esparguete	13.2	21.6	8.61	223
	Acompanhamento	Alface, tomate, milho	3.8	2.3	0.8	69
	Sobremesa	Fruta da época	0.8	10.5	0.6	85
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora (batata, couve flor e cenoura)	1.6	12.1	3.1	84
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Empadão de arroz de atum c/ legumes, pimentos, tomate e bróculos c/ queijo gratinado	21.6	35.7	22.7	380
	Prato Vegetariano	Empadão de arroz legumes no forno, c/ queijo gratinado	7.7	14.7	7.79	224
	Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	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
24/09/2024

A Diretora,

(Rita Mendes)