

## EMENTA

Semana de 28 de outubro a 1 de novembro de 2024

DIA	COMPOSIÇÃO		Ficha técnica			
			Valor calórico			
			Prótidos (g)	Glícidos (g)	Lípidos (g)	Total (kcal)
Segunda-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	Esparguete à bolonhesa (carne de vitela picada, cogumelos, esparguete e queijo)	35.9	4.5	16	507
	Prato Vegetariano	Esparguete à bolonhesa (soja, cogumelos, esparguete e queijo)	19	0.4	20.2	477
	Acompanhamento	Salada de milho doce, alface, cenoura	4.9	33.6	5.3	180
	Sobremesa	Laranja / maçã / pêra	0.3	20.5	0.8	84
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve coração (batata, cenoura, cebola e abóbora)	2.2	12.9	3.1	89
	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 c/ arroz primavera	49	18	7,6	298
	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	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	Bife de frango grelhado c/ massa de grão de bico	11.4	33.2	4.5	374
	Prato Vegetariano	Massada de grão de bico	46.6	20.1	6.4	269
	Acompanhamento	Alface, cenoura, pimento	0.9	2.3	5.6	115
	Sobremesa	Laranja / maçã / pêra	0.3	20.5	0.8	84
Quinta-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 de pescada panados no forno c/ arroz de grão de ervilha	26.8	14	10.9	264
	Prato Vegetariano	Douradinhos de vegetais no forno c/ arroz de grão de ervilha	9.2	10.3	6.3	199
	Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	5.3	31.7	12.1	98
Sexta-feira	Sopa	<b>01 de novembro</b> <b>Dia de Todos-os-Santos</b>				
	Pão					
	Prato					
	Prato Vegetariano					
	Acompanhamento					
	Sobremesa					

\*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)