



## EMENTA

Semana de 11 a 15 de novembro 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 e cenoura)	1.6	12.1	3.1	84
	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 e pimento	0.9	2.3	5.6	115
	Sobremesa	Laranja / maçã / pêra	0.3	20.5	0.8	84
Terça-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	Feijão preto c/fêvera grelhada e arroz seco	39	57	46	395
	Prato Vegetariano	Feijão preto estufado com soja e arroz seco	12.06	16.02	4.2	218
	Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Castanhas assadas / fruta da época	11.9	38.8	16.4	148
Quarta-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	Massa colorida de atum (atum estufado com massa e tomate)	36.6	42	16.7	470
	Prato Vegetariano	Massa vegetariana c/ queijo no forno	6.7	2.3	6.1	187
	Acompanhamento	Alface, tomate, milho	3.8	2.3	0.8	69
	Sobremesa	Mousse de chocolate/ fruta da época	0.3	5.5	0.8	175
Quinta-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, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Fruta da época	0.8	10.5	0.6	85
Sexta-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	Bolos de bacalhau c/ massa de feijão vermelho	68.7	20.3	10.6	410
	Prato Vegetariano	Rissóis vegetarianos c/ massa de feijão vermelho	49	18	7,6	365
	Acompanhamento	Salada de milho doce, alface e cenoura	4.9	33.6	5.3	180
	Sobremesa	Laranja / maçã / banana	0.3	20.5	0.8	84

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

Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio.



Aprovada  
24/10/2024

A Diretora,

(Rita Mendes)