



EMENTA

Semana de 18 a 22 de novembro de 2024

DIA	COMPOSIÇÃO		Ficha técnica			
			Valor calórico			
			Prótidos (g)	Glicídios (g)	Lípidos (g)	Total (kcal)
Segunda-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	Massa espiral gratinada c/ carne de porco picada	28	22.8	10	325
	Prato Vegetariano	Legumes salteados c/ massa espiral	13.2	21.6	8.61	223
	Acompanhamento	Salada de milho doce, alface e cenoura	4.9	33.6	5.3	180
	Sobremesa	Fruta da época	0.8	10.5	0.6	85
Terça-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	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	3.97	37.9	0.69	170
	Acompanhamento	Tomate, alface, cenoura	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Banana / laranja / maçã	0.3	20.5	0.8	84
Quarta-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	Massa a lavrador (feijão vermelho, repolho, frango, porco e massa riscada)	57	37.2	13	350
	Prato Vegetariano	Massa riscada c/ grão-de-bico, couve lombarda e cenoura	9	12.4	20	130
	Acompanhamento	Pimento vermelho, alface, tomate	0.8	2.5	5.4	114
	Sobremesa	Maçã / pêra / laranja	0.3	20.5	0.8	84
Quinta-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	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	Tomate, alface, cenoura	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Laranja / maçã / banana	0.3	20.5	0.8	84
Sexta-feira	Sopa	Creme de ervilha (batata, cenoura, abóbora)	4.4	15	3.3	108
	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	Douradinhos de vegetais no forno c/ massa riscada	10.9	12.2	8.5	270
	Acompanhamento	Alface, cenoura, pimento	0.9	2.3	5.6	115
	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
24/10/2024

A Diretora,

(Rita Mendes)