



EMENTA

Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025

DIA	COMPOSIÇÃO		Ficha técnica			
			Valor calórico			
			Prótidos (g)	Glicídios (g)	Lípidos (g)	Total (kcal)
Segunda-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	Massa colorida de atum 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, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Maçã / laranja / banana	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	Strogonoff de frango c/ arroz seco	22.3	32.2	14.1	389
	Prato Vegetariano	Gratinado de legumes c/ arroz branco	15.9	18.2	7.3	206
	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
Quarta-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/ massa de feijão	14,3	59	15	435
	Prato Vegetariano	Rissóis vegetarianos no forno, c/ massa de feijão	14	62	15	435
	Acompanhamento	Alface, cenoura, pimento	0.9	2.3	5.6	115
	Sobremesa	Laranja / maçã / banana	0.3	20.5	0.8	84
Quinta-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	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	Alface, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Maçã / laranja / banana	0.3	20.5	0.8	84
Sexta-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	Costeleta de porco estufada c/ massa espiral	30.3	9.6	6.4	350
	Prato Vegetariano	Legumes estufados c/ massa espiral	57	10	1.40	284
	Acompanhamento	Alface, tomate, milho	3.8	2.3	0.8	69
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	5.3	31.7	12.1	98

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

Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio.



Aprovada
15 / 01 / 2025

A Diretora,


(Rita Mendes)