



EMENTA

Semana de 12 a 16 de maio de 2025

DIA	COMPOSIÇÃO		Ficha técnica			
			Valor calórico			
			Prótidos (g)	Glicídios (g)	Lípidos (g)	Total (kcal)
Segunda-feira	Sopa	Crepe 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	Carbonara (massa Fussili, cogumelos laminados, fiambre em cubos, queijo ralado)	17.31	38.8	11.5	362
	Prato Vegetariano	Carbonara Vegetariana de Cogumelos	15.21	18.9	7.4	189
	Acompanhamento	Alface, cenoura, pimento	0.9	2.3	5.6	115
	Sobremesa	Banana / maçã / laranja	0.3	20.5	0.8	84
Terça-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	Filetes no forno c/ arroz branco	23.2	10	9	250
	Prato Vegetariano	Gratinado de legumes c/ arroz branco	15.9	18.2	7.3	206
	Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Fruta da época	0.8	10.5	0.6	85
Quarta-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 de frango gratinada	37.1	23.7	10.21	423
	Prato Vegetariano	Massa de soja gratinada	8.06	42.1	1.29	220
	Acompanhamento	Alface, cenoura, pimento	0.9	2.3	5.6	115
	Sobremesa	Fruta da época	0.8	10.5	0.6	85
Quinta-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	Ovo cozido c/ atum, feijão frade, cebola, salsa e arroz branco	52.7	70.6	26.4	279
	Prato Vegetariano	Ovo escalfado c/ ervilhas e arroz	4.2	8.8	0.40	252
	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	Crepe 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	Arroz à valenciana	13.5	2.1	11.2	774
	Prato Vegetariano	Arroz à valenciana vegetariano	8.23	5.65	6.83	354
	Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Leite creme / Fruta da época	7.4	24.4	20.2	203

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

Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio.



Aprovada
____/____/____

A Diretora,

(Rita Mendes)