



EMENTA

Semana de 26 a 30 de maio de 2025

DIA	COMPOSIÇÃO		Ficha técnica			
			Valor calórico			
			Prótidos (g)	Glicídios (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	Frango estufado c/ massa de meada	32.76	5.34	11	379
	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	Fruta da época	0.8	10.5	0.6	85
Terça-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	Panados de pescada no forno c/ arroz de feijão	31.2	33.1	11.3	248
	Prato Vegetariano	Douradinhos de vegetais c/ arroz de feijão vermelho	8.7	11	9.6	305
	Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	5.3	31.7	12.1	98
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	Lombo de porco assado fatiado c/ arroz branco	3.8	12	10	179
	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão branco e couve coração (batata, nabo, cenoura e abóbora)	2.7	12.5	3.1	90
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Salada de massa Fusilli Tricolor (ovo, fiambre aos cubos, queijo, cogumelos, milho)	21.2	30.5	11,2	304
	Prato Vegetariano	Salada de massa Fusilli Tricolor (ovo, queijo, cogumelos, milho)	21.2	30.5	11,2	304
	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	Feijoada (feijão branco, carne de vitela e porco, cenoura) c/ arroz seco	49	59.4	39	267
	Prato Vegetariano	Feijoada Vegetariana (feijão branco, chouriço de soja, repolho, cenoura) c/ arroz branco	19	0.4	20.2	477
	Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	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
29/04/2025

A Diretora,

(Rita Mendes)