

EMENTA

Semana de 2 a 6 de junho de 2025

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	Rissóis de peixe no forno c/ arroz primavera	12,6	38,2	32,4	298
	Prato Vegetariano	Douradinhos de vegetais no forno c/ arroz primavera	9.2	10.3	6.3	199
	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	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	Feijão preto estufado c/ misto de carne de porco grelhada (fêvera e entrecosto) e arroz seco	39	57	46	395
	Prato Vegetariano	Feijão preto estufado com soja c/ arroz seco	12.06	16.02	4.2	218
	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 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 fria de Fusilli com atum e molho de iogurte (tomate, pepino, azeitonas, queijo)	7.07	10.49	9.14	189
	Prato Vegetariano	Salada fria de Fusilli com molho de iogurte (tomate, pepino, azeitonas, queijo)	4.8	2.9	5.53	178
	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	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	Frango estufado c/ batata assada e arroz	44.4	76.8	42.7	475
	Prato Vegetariano	Legumes salteados c/ batata assada e arroz	26	3.4	1.2	130
	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	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/ massa espiral	41	27	19	262
	Prato Vegetariano	Legumes estufados c/ massa espiral	57	10	1.40	284
	Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Mousse de chocolate/ fruta da época	0.3	5.5	0.8	175

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

Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio.



Aprovada
25/04/2025

A Diretora,

(Rita Mendes)