



EMENTA

Semana de 09 a 13 de junho de 2025

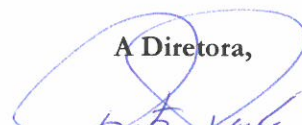
DIA	COMPOSIÇÃO		Ficha técnica			
			Valor calórico			
			Prótidos (g)	Glicídios (g)	Lípidos (g)	Total (kcal)
Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes (batata, abóbora, cenoura e couve coração)	2.3	12.9	3.1	89
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Salada de massa Fusilli Tricolor (ovo, fiambre aos cubos, 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
Terça-feira	Sopa	10 de junho Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas				
	Pão					
	Prato					
	Prato Vegetariano					
	Acompanhamento					
	Sobremesa					
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	Strogonoff de frango c/ arroz seco	22.3	32.2	14.1	389
	Prato Vegetariano	Arroz de legumes no forno	5.7	12.6	5.79	118
	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 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 colorida de atum (atum estufado e tomate)	36.6	42	16.7	470
	Prato Vegetariano	Massa vegetariana no forno	6.7	2.3	6.1	187
	Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	5.3	31.7	12.1	98
Sexta-feira	Sopa	 13 de Junho dia de Santo António				
	Pão					
	Prato					
	Prato Vegetariano					
	Acompanhamento					
	Sobremesa					

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

Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio.



Aprovada
29/06/2025

A Diretora,

(Rita Mendes)