

EMENTA

Semana de 6 a 10 de outubro 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	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	Fruta da época (3 variedades)	0.8	10.5	0.6	85
Terça-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	Rancho (massa cortada, grão-de-bico, cenoura, tomate, repolho, frango, bacon, pimentão doce)	27.1	50.4	13.1	356
	Prato Vegetariano*	Rancho Vegetariano	25	12.8	8.6	239
	Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	0.8	10.5	0.6	85
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	Filetes no forno c/ arroz branco	23.2	10	9	250
	Prato Vegetariano*	Douradinhos de vegetais c/ arroz branco	9.2	10.3	6.3	199
	Acompanhamento	Alface, cenoura e pimento	0.9	2.3	5.6	115
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	5.3	31.7	12.1	98
Quinta-feira	Sopa	Caldo verde (batata, cebola, couve galega e chouriço de carne)	4.4	16.4	3.3	108
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Bife de frango grelhado c/ massa de meada e feijão vermelho	11.4	33.2	4.5	374
	Prato Vegetariano*	Cannelloni vegetariano c/ massa de meada e feijão vermelho	26.9	48.3	20.5	483
	Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	0.9	3.5	3.2	115
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	0.8	10.5	0.6	85
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	Empadão de arroz de atum c/ legumes, pimentos, tomate e bróculos c/ queijo gratinado	21.6	35.7	22.7	380
	Prato Vegetariano*	Empadão de arroz de legumes no forno, c/ queijo gratinado	7.7	14.7	7.79	224
	Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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
22/09/2025

A Diretora,

(Rita Mendes)