



EMENTA

Semana de 20 a 24 de outubro de 2025

DIA	COMPOSIÇÃO		Ficha técnica			
			Valor calórico			
			Prótidos (g)	Glicidos (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	Rissóis de peixe no forno, c/ arroz primavera	12,6	38,2	32,4	298
	Prato Vegetariano	Rissóis vegetarianos c/ arroz primavera	49	18	7,6	298
	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 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	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada, cogumelos e queijo)	35.9	4.5	16	507
	Prato Vegetariano	Esparguete à bolonhesa (soja, cogumelos, esparguete e queijo)	19	0.4	20.2	477
	Acompanhamento	Salada de milho doce, alface, cenoura	4.9	33.6	5.3	180
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	0.8	10.5	0.6	85
Quarta-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	Salada de feijão-frade c/ atum, ovo, cebola, 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
Quinta-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	Salada de frango com massa penne, fiambre laminado, pimento, cogumelos, cenoura ripada e azeitonas	12.1	13.8	10.2	320
	Prato Vegetariano	Salada de legumes salteados c/ massa penne	19.5	0.4	20.2	477
	Acompanhamento	Alface, tomate, milho	3.8	2.3	0.8	69
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	0.8	10.5	0.6	85
Sexta-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	Panados de pescada no forno c/ arroz de tomate	20.3	86.4	13.3	560
	Prato Vegetariano	Cannelloni Vegetariano c/ arroz de tomate	20	78	30	631
	Acompanhamento	Alface, cenoura, pimento	0.9	2.3	5.6	115
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	5.3	31.7	12.1	98

*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)