



## EMENTA

Semana de 3 a 7 de novembro de 2025

| DIA           | COMPOSIÇÃO        |                                                                                | Ficha técnica   |                  |                |                 |
|---------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|----------------|-----------------|
|               |                   |                                                                                | Valor calórico  |                  |                |                 |
|               |                   |                                                                                | Prótidos<br>(g) | Glicídios<br>(g) | Lípidos<br>(g) | Total<br>(kcal) |
| Segunda-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             | Atum estufado c/ massa espiral                                                 | 23.7            | 44.9             | 23.7           | 270             |
|               | Prato Vegetariano | Cannelloni vegetariano c/ massa espiral                                        | 9.1             | 3.2              | 4.5            | 234             |
|               | 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             | Chilli (feijão vermelho, carne picada de vitela e porco) c/ arroz seco         | 23.7            | 44.9             | 23.7           | 370             |
|               | Prato Vegetariano | Chilli (feijão vermelho, soja) c/ arroz seco                                   | 2.4             | 6.2              | 0.9            | 134             |
|               | Acompanhamento    | Alface, tomate, milho                                                          | 3.8             | 2.3              | 0.8            | 69              |
|               | Sobremesa         | Fruta da época (3 variedades)                                                  | 0.8             | 10.5             | 0.6            | 85              |
| Quarta-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/ massa de feijão vermelho                        | 32.9            | 13.9             | 4.5            | 320             |
|               | Prato Vegetariano | Massada de feijão c/ legumes estufados                                         | 10.6            | 6                | 7.2            | 180             |
|               | Acompanhamento    | Alface, pimento, tomate                                                        | 0.8             | 2.5              | 5.4            | 114             |
|               | Sobremesa         | Gelatina / Fruta da época                                                      | 5.3             | 31.7             | 12.1           | 98              |
| Quinta-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             | Frango estufado com batata assada e arroz                                      | 18,2            | 12,5             | 6,3            | 312             |
|               | 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 (3 variedades)                                                  | 0.8             | 10.5             | 0.6            | 85              |
| Sexta-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             | Ovo cozido c/ salada de massa Fusilli Tricolor (ovo, queijo, cogumelos, milho) | 21.2            | 30.5             | 11,2           | 304             |
|               | Prato Vegetariano | Ovo cozido c/ 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 (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  
22/10/2025

A Diretora,

(Rita Mendes)