



EMENTA

Semana de 10 a 14 de novembro 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	Esparguete à bolonhesa (carne de porco 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	Alface, pimento, tomate	0.8	2.5	5.4	114
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	0.8	10.5	0.6	85
Terça-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	Panados de pescada no forno c/ arroz de feijão	31.2	33.1	11.3	248
	Prato Vegetariano	Cannelloni Vegetariano c/ arroz de feijão	26	52	23	424
	Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Castanhas assadas / fruta da época	11.9	38.8	16.4	148
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão branco com couve lombarda (batata, abóbora e cenoura)	2.7	12.5	3.1	110
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Frango estufado c/ massa de meada	32.76	5.34	11	379
	Prato Vegetariano	Hamburguer vegetariano grelhado c/ massa meada	12	2	4.1	285
	Acompanhamento	Alface, tomate, milho	3.8	2.3	0.8	69
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	0.8	10.5	0.6	85
Quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora (batata, couve flor e cenoura)	1.6	12.1	3.1	84
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Gratinado de Filetes no forno c/ natas e arroz branco	63	37	15	541
	Prato Vegetariano	Gratinado de legumes c/ natas e arroz branco	15.9	18.2	7.3	206
	Acompanhamento	Alface, pimento, tomate	0.8	2.5	5.4	114
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	0.8	10.5	0.6	85
Sexta-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, vitela, 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

*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)