

EMENTA

Semana de 08 a 12 de dezembro de 2025						
DIA	COMPOSIÇÃO		Ficha técnica			
			Valor calórico			
			Prótidos (g)	Glicídios (g)	Lípidos (g)	Total (kcal)
Segunda-feira	Sopa	08 de dezembro Dia da Imaculada Conceição				
	Pão					
	Prato					
	Prato Vegetariano					
	Acompanhamento					
	Sobremesa					
Terça-feira	Sopa	Crepe 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	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, 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	Canja (frango e massa pevide)	19.2	35	21.7	136
	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, 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	Bolos de bacalhau c/ arroz de feijão vermelho	68.7	20.3	10.6	410
	Prato Vegetariano	Douradinhos de vegetais c/ arroz de feijão vermelho	8.7	11	9.6	305
	Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Leite creme / Fruta da época	7.4	24.4	20.2	203
Sexta-feira	Sopa	Crepe de ervilha (batata, cenoura, abóbora)	4.4	15	3.3	108
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Pá de porco assada e fatiada c/ arroz	34	47	11	413
	Prato Vegetariano	Cannelloni Vegetariano c/ arroz	20	78	30	631
	Acompanhamento	Alface, pimento, tomate	0.8	2.5	5.4	114
	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)