



EMENTA

Semana de 24 a 28 de novembro 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	Frango estufado c/ arroz de grão de ervilha	28.1	16.5	6.3	356
	Prato Vegetariano	Gratinado de legumes c/ arroz de grão de ervilha	19.5	0.4	10.2	377
	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, ovo e massa pevide)	19.2	35	21.7	136
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Salada de Fusilli com atum e molho de iogurte (tomate, pepino, azeitonas, queijo)	7.07	10.49	9.14	189
	Prato Vegetariano	Salada de Fusilli com molho de iogurte (tomate, pepino, azeitonas, queijo)	4.8	2.9	5.53	178
	Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	5.3	31.7	12.1	98
Quarta-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	Feijão preto c/fêvera grelhada c/ arroz seco	39	57	46	395
	Prato Vegetariano	Feijão preto estufado com soja c/ arroz seco	12.06	16.02	4.2	218
	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 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	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
Sexta-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	Rojões com batata assada e arroz	45	68	14	502
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de vegetais c/ batata assada e arroz branco	45.9	12	5.37	273
	Acompanhamento	Alface, cenoura, pimento	0.9	2.3	5.6	115
	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)