



## EMENTA

### Semana de 1 a 5 de junho de 2026

DIA	COMPOSIÇÃO		Ficha técnica			
			Valor calórico			
			Prótidos (g)	Glicídios (g)	Lípidos (g)	Total (kcal)
Segunda-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 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, tomate, milho	3.8	2.3	0.8	69
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	0.8	10.5	0.6	85
Terça-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	Salada fria de frango com maçã e molho de iogurte (massa, ervilha, cenoura ralada, tomate)	29.48	2.55	31.5	317
	Prato Vegetariano	Salada fria de legumes com maçã e molho de iogurte (massa, ervilha, cenoura ralada, tomate)	4.6	2.9	5.53	78
	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	Canja (frango e massa pevide)	19.2	35	21.7	136
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Filetes no forno c/ natas e arroz branco de grão de ervilha	23.2	10	9	250
	Prato Vegetariano	Douradinhos de vegetais no forno c/ arroz de grão de ervilha	9.2	10.3	6.3	199
	Acompanhamento	Alface, pimento, tomate	0.8	2.5	5.4	114
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	0.8	10.5	0.6	85
Quinta-feira	Sopa	<b>4 de junho</b> <b>Corpo de Deus</b>				
	Pão					
	Prato					
	Prato Vegetariano					
	Acompanhamento					
	Sobremesa					
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	Esparguete à bolonhesa (carne de vitela e porco, 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, 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  
04/05/2026

A. Diretora,

(Rita Mendes)