



EMENTA

Semana de 8 a 12 de junho de 2026

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	Filetes de pescada panados no forno c/ arroz de grão de ervilha	26.8	14	10.9	264
	Prato Vegetariano	Douradinhos de vegetais no forno c/ arroz de grão de ervilha	9.2	10.3	6.3	199
	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	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	Carbonara (massa Penne, cogumelos laminados, fiambre em cubos, queijo ralado)	17.31	38.8	11.5	362
	Prato Vegetariano	Carbonara Vegetariana de Cogumelos	15.21	18.9	7.4	189
	Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	0.8	10.5	0.6	85
Quarta-feira	Sopa	10 de junho Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas				
	Pão					
	Prato					
	Prato Vegetariano					
	Acompanhamento					
	Sobremesa					
Quinta-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	Strogonoff de frango c/ arroz seco	22.3	32.2	14.1	389
	Prato Vegetariano	Gratinado de legumes c/ arroz seco	15.9	18.2	7.3	206
	Acompanhamento	Salada de milho doce, alface, cenoura	4.9	33.6	5.3	180
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	0.8	10.5	0.6	85
Sexta-feira	Sopa	Sopa 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 Fusilli com atum e molho de iogurte (tomate, pepino, azeitonas, queijo)	7.07	10.49	9.14	189
	Prato Vegetariano	Salada fria 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

*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)