



## EMENTA

Semana de 13 a 17 de maio de 2024

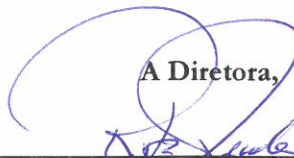
| DIA           | COMPOSIÇÃO        |                                                                           | Ficha técnica   |                  |                |                 |
|---------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|----------------|-----------------|
|               |                   |                                                                           | Valor calórico  |                  |                |                 |
|               |                   |                                                                           | Prótidos<br>(g) | Glicídios<br>(g) | Lípidos<br>(g) | Total<br>(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             | Panados de pescada no forno c/ arroz de tomate                            | 20.3            | 86.4             | 13.3           | 560             |
|               | Prato Vegetariano | Cannelloni Vegetariano c/ arroz de tomate                                 | 13              | 57               | 7              | 455             |
|               | Acompanhamento    | Alface, cenoura e pimento                                                 | 0.9             | 2.3              | 5.6            | 115             |
|               | Sobremesa         | Morango / laranja / maçã                                                  | 1               | 8                | 1              | 51              |
| 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             | Perna de frango assado c/ massa riscada                                   | 65              | 56               | 10             | 580             |
|               | Prato Vegetariano | Hamburguer vegetariano grelhado c/ massa riscada                          | 15.3            | 80.8             | 9.6            | 471             |
|               | Acompanhamento    | Pimento vermelho, alface e tomate                                         | 0.8             | 2.5              | 5.4            | 114             |
|               | Sobremesa         | Laranja / maçã / pêra                                                     | 0.3             | 20.5             | 0.8            | 84              |
| 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             | Omelete rica com cogumelos, legumes e arroz de feijão                     | 39.2            | 10.8             | 9.1            | 289             |
|               | Prato Vegetariano | Omelete rica com cogumelos, legumes e arroz de feijão                     | 39.2            | 10.8             | 9.1            | 289             |
|               | Acompanhamento    | Alface, cenoura, tomate                                                   | 2.5             | 15.7             | 3.1            | 131             |
|               | Sobremesa         | Laranja / maçã / banana                                                   | 0.3             | 20.5             | 0.8            | 84              |
| Quinta-feira  | Sopa              | Creme de alho francês (batata, cenoura e abóbora)                         | 5               | 27               | 2              | 164             |
|               | Pão               | Pão de mistura                                                            | 4.5             | 26.9             | 0.7            | 135             |
|               | Prato             | Costeleta de porco estufada c/ massa espiral                              | 30.3            | 9.6              | 6.4            | 350             |
|               | Prato Vegetariano | Legumes estufados c/ massa espiral                                        | 57              | 10               | 1.40           | 284             |
|               | Acompanhamento    | Salada de milho doce, alface e cenoura                                    | 4.9             | 33.6             | 5.3            | 180             |
|               | Sobremesa         | Leite creme / Fruta da época                                              | 7.4             | 24.4             | 20.2           | 203             |
| Sexta-feira   | Sopa              | Sopa de feijão vermelho com couve (batata, couve penca, cenoura, abóbora) | 2.7             | 12.5             | 3.1            | 142             |
|               | Pão               | Pão de mistura                                                            | 4.5             | 26.9             | 0.7            | 135             |
|               | Prato             | Rissóis de peixe no forno, c/ arroz primavera                             | 12,6            | 38,2             | 32,4           | 298             |
|               | Prato Vegetariano | Rissóis vegetarianos c/ arroz primavera                                   | 49              | 18               | 7,6            | 298             |
|               | Acompanhamento    | Alface, tomate, milho                                                     | 3.8             | 2.3              | 0.8            | 69              |
|               | Sobremesa         | Fruta da época                                                            | 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  
25 / 03 / 2024

A Diretora,  
  
(Rita Mendes)