



EMENTA

Semana de 20 a 24 de maio de 2024

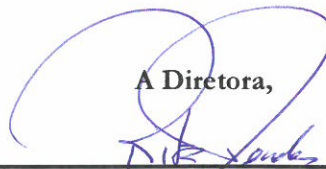
DIA	COMPOSIÇÃO		Ficha técnica			
			Valor calórico			
			Prótidos (g)	Glicídios (g)	Lípidos (g)	Total (kcal)
Segunda-feira	Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, cebola e abóbora)	1.6	12.1	3.1	84
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Frango estufado c/ massa de meada	32.76	5.34	11	379
	Prato Vegetariano	Hamburguer vegetariano grelhado c/ massa meada	12	2	4.1	285
	Acompanhamento	Salada de milho doce, alface e cenoura	4.9	33.6	5.3	180
	Sobremesa	Laranja / maçã / pêra	0.3	20.5	0.8	84
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão branco e couve coração (batata, nabo, cenoura e abóbora)	2.7	12.5	3.1	90
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Massa colorida de atum (atum estufado com massa e tomate)	36.6	42	16.7	470
	Prato Vegetariano	Massa vegetariana c/ queijo no forno	6.7	2.3	6.1	187
	Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Banana / laranja / maçã	0.3	20.5	0.8	84
Quarta-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	Chilli (feijão vermelho, carne picada de vitela e porco) c/ arroz seco	23.7	44.9	23.7	370
	Prato Vegetariano	Chilli (feijão vermelho, soja) c/ arroz seco	2.4	6.2	0.9	134
	Acompanhamento	Pimento vermelho, alface e tomate	0.8	2.5	5.4	114
	Sobremesa	Maçã / pêra / laranja	0.3	20.5	0.8	84
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	Filetes de pescada no forno com salada russa (batata, grão de ervilha, cenoura e azeitonas)	36,9	16	13.9	377
	Prato Vegetariano	Salada russa vegetariana (batata, milho, cenoura, feijão-verde, ervilha, ovo raspado, azeitonas)	15	45.7	26.4	282
	Acompanhamento	Tomate, cenoura, pimento	0.9	2.3	4.4	116
	Sobremesa	Laranja / maçã / banana	0.3	20.5	0.8	84
Sexta-feira	Sopa	Creme de ervilha (batata, cenoura, abóbora)	4.4	15	3.3	108
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Almôndegas estufadas com molho de tomate c/ arroz branco	3.8	12	10	179
	Prato Vegetariano	Almôndegas de soja com molho de tomate c/ arroz branco	19	0.3	2.7	298
	Acompanhamento	Alface, cenoura e pimento	0.9	2.3	5.6	115
	Sobremesa	Mousse de chocolate/ fruta da época	0.3	5.5	0.8	175

*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)