



EMENTA

Semana de 17 a 21 de novembro de 2025

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, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	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	Carbonara (massa Fussili, 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, pimento, tomate	0.8	2.5	5.4	114
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	0.8	10.5	0.6	85
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	Empadão de arroz de atum c/ legumes, pimentos, tomate e brócolos c/ queijo gratinado	21.6	35.7	22.7	380
	Prato Vegetariano	Arroz legumes no forno, c/ queijo gratinado	7.7	14.7	7.79	224
	Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	0.8	10.5	0.6	85
Quinta-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	Costeleta de porco estufada c/ massa meada de feijão vermelho	30.3	9.6	6.4	350
	Prato Vegetariano	Hamburguer vegetariano grelhado c/ massa meada de feijão vermelho	25.5	18.6	8.36	264
	Acompanhamento	Alface, tomate, milho	3.8	2.3	0.8	69
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	0.8	10.5	0.6	85
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	Bolos de bacalhau c/ arroz de grão de ervilha	38	72	33	654
	Prato Vegetariano	Rissóis vegetarianos c/ arroz de grão de ervilha	49	18	7,6	298
	Acompanhamento	Alface, pimento, tomate	0.8	2.5	5.4	114
	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
22/10/2025

A Diretora,

(Rita Mendes)