

EMENTA

Semana de 05 a 09 de janeiro 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	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, 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	Canja (frango e massa pevide)	19.2	35	21.7	136
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Panados de pescada no forno c/ arroz de feijão	27.1	24.1	11.9	429
	Prato Vegetariano	Douradinhos de vegetais c/ arroz de feijão vermelho	8.7	11	9.6	305
	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	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	Rojões com batata assada e arroz	45	68	14	502
	Prato Vegetariano	Gratinado de legumes c/ batata assada e arroz branco	15.9	18.2	7.3	206
	Acompanhamento	Alface, cenoura, pimento	0.9	2.3	5.6	115
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	0.8	10.5	0.6	85
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	Salada de Fusilli com atum e molho de iogurte (tomate, pepino, azeitonas, queijo)	7.07	10.49	9.14	189
	Prato Vegetariano	Salada de Fusilli Tricolor com legumes	5.03	6.32	14.17	170
	Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	5.3	31.7	12.1	98
Sexta-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	Perna de frango assado c/ arroz de grão de ervilha	42	22	11	544
	Prato Vegetariano	Cannelloni Vegetariano c/ arroz de grão de ervilha	26	52	23	424
	Acompanhamento	Alface, cenoura, pimento	0.9	2.3	5.6	115
	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
10/12/2025

A Diretora,

(Rita Mendes)