

EMENTA

Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026

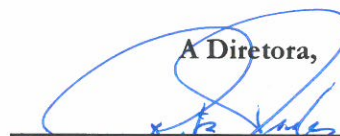
DIA	COMPOSIÇÃO		Ficha técnica			
			Valor calórico			
			Prótidos (g)	Glicídios (g)	Lípidos (g)	Total (kcal)
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura (batata, cenoura, abóbora e cebola)	2.2	12.9	3.1	89
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Salada de feijão-frade c/ atum, ovo, cebola e salsa e arroz 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	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	Rancho (massa cortada, grão-de-bico, cenoura, tomate, repolho, frango, bacon, pimentão doce)	27.1	50.4	13.1	356
	Prato Vegetariano	Rancho Vegetariano	25	12.8	8.6	239
	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	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 no forno c/ natas e arroz branco	23.2	10	9	250
	Prato Vegetariano	Douradinhos de vegetais c/ arroz branco	9.2	10.3	6.3	199
	Acompanhamento	Alface, cenoura e pimento	0.9	2.3	5.6	115
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	5.3	31.7	12.1	98
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	Bife de frango grelhado c/ massa de meada e feijão vermelho	11.4	33.2	4.5	374
	Prato Vegetariano	Cannelloni vegetariano c/ massa de meada e feijão vermelho	26.9	48.3	20.5	483
	Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	0.9	3.5	3.2	115
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	0.8	10.5	0.6	85
Sexta-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	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, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	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
16 / 12 / 2025

A Diretora,

(Rita Mendes)