

EMENTA

Semana de 19 a 23 de janeiro de 2026

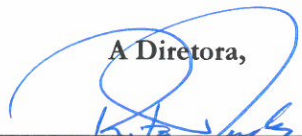
DIA	COMPOSIÇÃO		Ficha técnica			
			Valor calórico			
			Prótidos (g)	Glicídios (g)	Lípidos (g)	Total (kcal)
Segunda-feira	Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, cebola e abóbora)	1.6	12.1	3.1	84
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Frango estufado c/ massa de meada	32.76	5.34	11	379
	Prato Vegetariano	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	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	Gratinado de Filetes no forno c/ natas e arroz branco	63	37	15	541
	Prato Vegetariano	Gratinado de legumes c/ natas e arroz branco	15.9	18.2	7.3	206
	Acompanhamento	Salada de milho doce, alface, cenoura	4.9	33.6	5.3	180
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	5.3	31.7	12.1	98
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	Pá de porco assada e fatiada c/ massa de feijão	17.1	3.2	3.9	525
	Prato Vegetariano	Cannelloni vegetariano c/ massa de feijão	26.9	48.3	20.5	483
	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 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 primavera	26.8	14	10.9	264
	Prato Vegetariano	Arroz de legumes, pimentos, tomate e bróculos	46.4	6.47	0.87	287
	Acompanhamento	Alface, cenoura, pimento	0.9	2.3	5.6	115
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	0.8	10.5	0.6	85
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora (batata, couve flor e cenoura)	1.6	12.1	3.1	84
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Feijoada (feijão branco, carne de vitela e porco, cenoura) c/ arroz seco	49	59.4	39	267
	Prato Vegetariano	Feijoada Vegetariana (feijão branco, chouriço de soja, repolho, cenoura) c/ arroz branco	19	0.4	20.2	477
	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)