

EMENTA

Semana de 2 a 6 de fevereiro 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	Esparguete à bolonhesa (carne de porco picada, cogumelos e queijo)	35.9	4.5	16	507
	Prato Vegetariano	Esparguete à bolonhesa (soja, cogumelos, esparguete e queijo)	19	0.4	20.2	477
	Acompanhamento	Alface, pimento, tomate	0.8	2.5	5.4	114
	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	31.2	33.1	11.3	248
	Prato Vegetariano	Cannelloni Vegetariano c/ arroz de feijão	26	52	23	424
	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 branco com couve lombarda (batata, abóbora e cenoura)	2.7	12.5	3.1	110
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Lombo de porco assado fatiado c/ broa e arroz branco	3.8	12	10	179
	Prato Vegetariano	Gratinado de legumes c/ broa e arroz branco	15.9	18.2	7.3	206
	Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Leite creme / Fruta da época	7.4	24.4	20.2	203
Quinta-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	Massa colorida de atum e tomate	36.6	42	16.7	470
	Prato Vegetariano	Legumes salteados c/ massa espiral tricolor	13.2	21.6	8.61	223
	Acompanhamento	Alface, pimento, tomate	0.8	2.5	5.4	114
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	0.8	10.5	0.6	85
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	Bife de frango grelhado c/ arroz de grão de ervilha	28.1	16.5	6.3	356
	Prato Vegetariano	Cannelloni Vegetariano c/ arroz de grão de ervilha	26	52	23	424
	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
16/02/2026

A Diretora,

(Rita Mendes)