



EMENTA

Semana de 20 a 24 de abril de 2026

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	Salada de milho doce, alface, cenoura	4.9	33.6	5.3	180
	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	Salada de Fusilli Tricolor com frango grelhado (curgete, brocolos, cenoura)	17.89	26.55	23.61	391
	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	Fruta da época (3 variedades)	0.8	10.5	0.6	85
Quarta-feira	Sopa	Sopa 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	Panados de pescada no forno c/ arroz de feijão	31.2	33.1	11.3	248
	Prato Vegetariano	Cannelloni Vegetariano c/ arroz de grão de feijão	26	52	23	424
	Acompanhamento	Alface, tomate, milho	3.8	2.3	0.8	69
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	5.3	31.7	12.1	98
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	Rancho (massa cortada, grão-de-bico, cenoura, tomate, repolho, frango, bacon, vitela, 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
Sexta-feira	Sopa	Canja (frango, ovo e massa pevide)	19.2	35	21.7	136
	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	Douradinhos de vegetais no forno c/ arroz de grão de ervilha	9.2	10.3	6.3	199
	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
26 / 03 / 2026

A Diretora,

(Rita Mendes)