



EMENTA

Semana de 27 de abril a 1 de maio de 2026

DIA	COMPOSIÇÃO		Ficha técnica			
			Valor calórico			
			Prótidos (g)	Glícidos (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, 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	Canja (frango e massa pevide)	19.2	35	21.7	136
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Empadão de arroz de atum c/ legumes, pimentos, tomate e bróculos c/ queijo gratinado	21.6	35.7	22.7	380
	Prato Vegetariano	Arroz legumes no forno, c/ queijo gratinado	7.7	14.7	7.79	224
	Acompanhamento	Alface, tomate, milho	3.8	2.3	0.8	69
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	0.8	10.5	0.6	85
Quarta-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	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 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 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 de pescada panados no forno c/ arroz de grão de ervilha	26.8	14	10.9	264
	Prato Vegetariano	Douradinhos de vegetais no forno c/ arroz de grão de ervilha	9.2	10.3	6.3	199
	Acompanhamento	Alface, tomate, milho	3.8	2.3	0.8	69
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	0.8	10.5	0.6	85
Sexta-feira	Sopa	1 de maio Dia do Trabalhador				
	Pão					
	Prato					
	Prato Vegetariano					
	Acompanhamento					
	Sobremesa					

*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)