



EMENTA

Semana de 4 a 8 de maio 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	Massa gratinada c/ carne de porco picada	28	22.8	10	325
	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 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	Ovo cozido c/ atum, feijão frade, 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	Alface, cenoura, pimento	0.9	2.3	5.6	115
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	0.8	10.5	0.6	85
Quarta-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	Feijoada (feijão branco, carne de vitela e porco, cenoura) c/ arroz seco	49	59.4	39	267
	Prato Vegetariano	Feijão branco estufado c/courgete, couve lombarda e arroz de feijão verde	19.5	0.4	20.2	376
	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	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	Panados de pescada no forno c/ massa espiral	41	27	19	262
	Prato Vegetariano	Douradinhos de vegetais no forno c/ massa espiral	10.9	12.2	8.5	270
	Acompanhamento	Alface, cenoura, pimento	0.9	2.3	5.6	115
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	5.3	31.7	12.1	98
Sexta-feira	Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve (batata, couve penca, cenoura, abóbora)	2.7	12.5	3.1	142
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Frango salteado c/ batata a murro e arroz	18,2	12,5	6,3	312
	Prato Vegetariano	Gratinado de legumes c/ batata a murro e arroz	23	3.4	1.2	140
	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
13 / 04 / 2026

A Diretora,

(Rita Mendes)