

## EMENTA

Semana de 11 a 15 de maio de 2026

DIA	COMPOSIÇÃO		Ficha técnica			
			Valor calórico			
			Prótidos (g)	Glicídios (g)	Lípidos (g)	Total (kcal)
Segunda-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	Rissóis de peixe no forno c/ arroz de grão de ervilha	12,6	38,2	32,4	298
	Prato Vegetariano	Rissóis vegetarianos c/ arroz de grão de ervilha	49	18	7,6	298
	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	Sopa de feijão branco e couve coração (batata, nabo, cenoura e abóbora)	2.7	12.5	3.1	90
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Strogonoff de frango c/ arroz seco	22.3	32.2	14.1	389
	Prato Vegetariano	Cannelloni Vegetariano c/ arroz seco	20	78	30	631
	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	Salada de Fusilli com atum e molho de iogurte (tomate, pepino, azeitonas, queijo)	7.07	10.49	9.14	189
	Prato Vegetariano	Salada de Fusilli com molho de iogurte (tomate, pepino, azeitonas, queijo)	4.8	2.9	5.53	178
	Acompanhamento	Alface, cenoura, pimento	0.9	2.3	5.6	115
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	0.8	10.5	0.6	85
Quinta-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	Lombo de porco assado fatiado c/ arroz primavera	38	12	10	179
	Prato Vegetariano	Arroz de legumes, pimentos, tomate e bróculos	46.4	6.47	0.87	287
	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	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	Filetes de pescada panados no forno c/ massa riscada	41	27	19	262
	Prato Vegetariano	Douradinhos de vegetais no forno c/ massa riscada	10.9	12.2	8.5	270
	Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	2.5	15.7	3.1	131
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	5.3	31.7	12.1	98

\*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)