



EMENTA

Semana de 18 a 22 de maio de 2026

| DIA | COMPOSIÇÃO | | Ficha técnica | | | |
|---------------|-------------------|---|----------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | Valor calórico | | | |
| | | | Prótidos (g) | Glicidos (g) | Lípidos (g) | Total (kcal) |
| Segunda-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 | 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, 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 ervilha (batata, cenoura, abóbora) | 4.4 | 15 | 3.3 | 108 |
| | Pão | Pão de mistura | 4.5 | 26.9 | 0.7 | 135 |
| | Prato | Filetes no forno c/ natas arroz branco | 23.2 | 10 | 9 | 250 |
| | Prato Vegetariano | Arroz legumes no forno gratinado | 7.7 | 14.7 | 7.79 | 224 |
| | Acompanhamento | Alface, cenoura, pimento | 0.9 | 2.3 | 5.6 | 115 |
| | Sobremesa | Gelatina / Fruta da época | 5.3 | 31.7 | 12.1 | 98 |
| Quarta-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 estufado c/ massa riscada | 32.76 | 5.34 | 11 | 379 |
| | Prato Vegetariano | Cannelloni vegetariano c/ massa riscada | 9.1 | 3.2 | 4.5 | 234 |
| | 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 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 | 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 | 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 | 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 | Hamburguer de vitela e porco grelhado c/ arroz de grão de ervilha | 30.3 | 9.6 | 6.4 | 350 |
| | Prato Vegetariano | Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz de grão de ervilha | 25.5 | 18.6 | 8.36 | |
| | 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)