

## EMENTA

Semana de 25 a 29 de maio de 2026

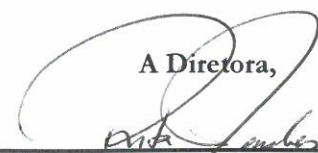
DIA	COMPOSIÇÃO		Ficha técnica			
			Valor calórico			
			Prótidos (g)	Glicídios (g)	Lípidos (g)	Total (kcal)
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura (batata, cenoura, abóbora e cebola)	2.2	12.9	3.1	89
	Pão	Pão de mistura	4.5	26.9	0.7	135
	Prato	Panados de pescada no forno c/ massa espiral	41	27	19	262
	Prato Vegetariano	Douradinhos de vegetais no forno c/ massa espiral	10.9	12.2	8.5	270
	Acompanhamento	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 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	Perna de frango assado c/ arroz de grão de ervilha	42	22	11	544
	Prato Vegetariano	Cannelloni Vegetariano c/ arroz de grão de ervilha	26	52	23	424
	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	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	Arroz colorido de atum com legumes, pimentos, tomate e bróculos	21.6	34.8	22.7	320
	Prato Vegetariano	Arroz colorido de legumes no forno	5.7	12.6	5.79	118
	Acompanhamento	Alface, pimento, tomate	0.8	2.5	5.4	114
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	5.3	31.7	12.1	98
Quinta-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	Costeleta de porco estufada c/ massa de feijão vermelho	30.3	9.6	6.4	350
	Prato Vegetariano	Cannelloni vegetariano c/ massa 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
Sexta-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	Bolos de bacalhau c/ arroz de grão de ervilha	38	72	33	654
	Prato Vegetariano	Rissóis vegetarianos no forno c/ arroz de grão de ervilha	49	18	7,6	298
	Acompanhamento	Alface, tomate, milho	3.8	2.3	0.8	69
	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)