

EMENTA DE 26 A 30 DE SETEMBRO

2ª FEIRA

(26/09/2022)

Ementa

Ficha Técnica



	Valor Calórico (kcal)
Sopa: Sopa de legumes	98
Prato: Douradinhos/Solha com salada de feijão frade e arroz	580
Vegetais: alface e tomate	30
Sobremesa: laranja ou iogurtes	70 ou 104
Pão: Pão de mistura ou de milho	65 a 183
Total	771 a 923 Kcal

3ª FEIRA

(27/09/2022)

Ementa

Ficha Técnica



	Valor Calórico (kcal)
Sopa: Caldo Verde	106
Prato: frango estufado com esparguete	310
Vegetais: ervilha e cenoura	150
Sobremesa: maçã ou laranja	70 ou 105
Pão: Pão de mistura ou de milho	65 a 183
Total	701 a 854 Kcal

4ª FEIRA

(28/09/2022)

Ementa

Ficha Técnica



	Valor Calórico (kcal)
Sopa: Creme de legumes	140
Prato: Pescada chilena grelhada com batata dourada	310 a 466
Vegetais: alface e tomate	30
Sobremesa: gelatina ou maçã	56 ou 70
Pão: Pão de mistura ou de milho	65 a 183
Total	601 a 875 Kcal

5ª FEIRA

(29/09/2022)

Ementa

Ficha Técnica



	Valor Calórico (kcal)
Sopa: caldo verde	106
Prato: Rojões com castanhas e arroz	602
Vegetais: alface e tomate	30
Sobremesa: laranja ou banana	62 ou 105
Pão: Pão de mistura ou de milho	65 a 183
Total	865 a 1086 Kcal

6ª FEIRA

(30/10/2022)

Ementa

Ficha Técnica



	Valor Calórico (Kcal)
Sopa: sopa de espinafres	106
Prato: Bife de peru grelhado com arroz estufado e cogumelos	559
Vegetais: alface e cenoura	75
Sobremesa: maçã ou banana	72 a 105
Pão: Pão de mistura ou de milho	65 a 183
Total	877 a 1028 Kcal