



## Ementa Escolar

ANO: 2015

MÊS: janeiro

SEMANA DE: 5 - 1 A 9 - 1

5 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	SOPA DE NABO	82,80 Kcal	1,72 gr	3,36 gr	11,61 gr
Prato	PICADINHO DE SALSICHA C/ OVOS MEXIDOS, MASSA E	238,40 Kcal	13,80 gr	14,20 gr	13,60 gr
Salada	SALADA DE ALFACE	3,60 Kcal	0,54 gr	0,06 gr	0,24 gr
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	96,69 Kcal	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr
Pão	PÃO 45G	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
6 - dezembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	CREME DE FEIJÃO-BRANCO E COUVE-CORAÇÃO	123,40 Kcal	5,26 gr	3,64 gr	17,17 gr
Prato	ARROZ DE PEIXE C/ DUO DE PIMENTOS	246,20 Kcal	35,92 gr	3,35 gr	17,55 gr
Salada	SALADA DE TOMATE	7,60 Kcal	0,32 gr	0,12 gr	1,40 gr
Sobremesa	GELATINA	93,00 Kcal	2,20 gr	0,00 gr	21,60 gr
Pão	PÃO 45G	121,41 Kcal	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr
7 - dezembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	SOPA DE COUVE-FLOR	85,45 Kcal	2,32 gr	3,25 gr	11,79 gr
Prato	RANCHINHO (VACA, PORCO, GRÃO, MASSA E CENOURA)	428,45 Kcal	32,03 gr	22,82 gr	22,56 gr
Salada	REPOLHO COZIDO	11,40 Kcal	1,02 gr	0,24 gr	1,32 gr
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	85,31 Kcal	0,30 gr	0,75 gr	20,10 gr
Pão	PÃO 45G	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
8 - dezembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	CREME DE CENOURA	80,75 Kcal	1,69 gr	3,08 gr	11,37 gr
Prato	BOLINHAS DE BACALHAU NO FORNO	226,00 Kcal	13,80 gr	13,40 gr	12,30 gr
Acompanhamento	ARROZ DE ERVILHAS	104,25 Kcal	3,01 gr	3,28 gr	15,33 gr
Salada	SALADA DE CENOURA RASPADA	6,80 Kcal	0,28 gr	0,00 gr	1,44 gr
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	71,40 Kcal	1,87 gr	0,34 gr	15,13 gr
Pão	PÃO 45G	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
9 - dezembro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	SOPA DE ALHO FRANCÊS E GRÃO-DE-BICO	136,00 Kcal	5,68 gr	4,12 gr	18,91 gr
Prato	FRANGO NO FORNO C/ ERVAS AROMÁTICAS	424,35 Kcal	45,74 gr	26,63 gr	0,48 gr
Acompanhamento	BATATA ASSADA	304,00 Kcal	6,00 gr	47,40 gr	9,60 gr
Salada	BRÓCOLOS COZIDOS	9,45 Kcal	1,19 gr	0,28 gr	0,53 gr
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	93,00 Kcal	2,20 gr	0,00 gr	21,60 gr
Pão	PÃO 45G	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr

educação



Bebida servida: Água

Nota: A Ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.

Ementa Aprovada por Nutricionista.

**Ementa Escolar**

ANO: 2015

MÊS: janeiro

SEMANA DE: 12 - 1 A 16 - 1

12 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	SOPA DE CENOURA E BROCOLOS	88,80 Kcal	2,76 gr	3,40 gr	11,87 gr
Prato	DOURADINHOS NO FORNO	216,00 Kcal	13,32 gr	10,44 gr	17,40 gr
Acompanhamento	ARROZ DE TOMATE	93,80 Kcal	1,68 gr	3,23 gr	14,20 gr
Salada	SALADA DE FEIJÃO-VERDE SALTEADO	36,20 Kcal	0,70 gr	3,20 gr	1,40 gr
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	96,90 Kcal	0,34 gr	0,90 gr	22,80 gr
Pão	PÃO 45G	121,41 Kcal	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr
13 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	SOPA DE ESPINAFRES	90,75 Kcal	2,87 gr	3,49 gr	11,93 gr
Prato	BOLONHESA DE CARNE	223,85 Kcal	11,37 gr	9,36 gr	20,63 gr
Acompanhamento	MASSA DE ESPARGUETE	60,60 Kcal	2,04 gr	0,36 gr	11,94 gr
Salada	SALADA DE CENOURA RASPADA	7,60 Kcal	0,24 gr	0,00 gr	1,76 gr
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	85,31 Kcal	0,30 gr	0,75 gr	20,10 gr
Pão	PÃO 45G	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
14 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	CREME DE COUVE-LOMBARDA	88,35 Kcal	2,37 gr	3,24 gr	12,25 gr
Prato	ABRÓTEA NO FORNO C/ PIMENTO, CEBOLA E TOMATE	132,45 Kcal	23,98 gr	3,33 gr	1,87 gr
Acompanhamento	ARROZ DE CENOURA	92,25 Kcal	1,54 gr	3,13 gr	14,16 gr
Salada	SALADA DE ALFACE	3,60 Kcal	0,54 gr	0,06 gr	0,24 gr
Sobremesa	MADALENAS	147,70 Kcal	1,60 gr	7,00 gr	17,90 gr
Pão	PÃO 45G	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
15 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	SOPA DE ABÓBORA E ERVILHAS	134,24 Kcal	3,82 gr	3,26 gr	22,02 gr
Prato	ESTUFADINHO DE FRANGO C/ MASSA RISCADA,	326,00 Kcal	37,17 gr	10,50 gr	20,64 gr
Salada	COUVE BRANCA E ROXA MIGADAS	11,40 Kcal	1,02 gr	0,24 gr	1,32 gr
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	69,70 Kcal	0,51 gr	0,68 gr	15,98 gr
Pão	PÃO 45G	121,41 Kcal	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr
16 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	CREME DE LEGUMES	93,80 Kcal	3,34 gr	3,44 gr	12,45 gr
Prato	BACALHAU À GOMES DE SÁ	265,23 Kcal	27,13 gr	3,18 gr	29,16 gr
Salada	SALADA DE TOMATE	7,60 Kcal	0,32 gr	0,12 gr	1,40 gr
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	85,31 Kcal	0,30 gr	0,75 gr	20,10 gr
Pão	PÃO 45G	121,41 Kcal	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr

educação



Bebida servida: Água

Nota: A Ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.

Ementa Aprovada por Nutricionista.





## Ementa Escolar

ANO: 2015

MÊS: janeiro

SEMANA DE: 19 - 1 A 23 - 1

19 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	SOPA DE COUVE PORTUGUESA	98,10 Kcal	3,60 gr	3,40 gr	13,30 gr
Prato	HAMBURGUER DE VACA GRELHADO	219,60 Kcal	32,76 gr	9,84 gr	0,00 gr
Acompanhamento	ARROZ DE LEGUMES	97,95 Kcal	2,05 gr	3,25 gr	14,82 gr
Salada	SALADA DE TOMATE	7,60 Kcal	0,32 gr	0,12 gr	1,40 gr
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	96,90 Kcal	0,34 gr	0,90 gr	22,80 gr
Pão	PÃO 45G	121,41 Kcal	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr
20 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	CREME DE CENOURA E PENCA	88,35 Kcal	2,37 gr	3,24 gr	12,25 gr
Prato	MASSADA DE PEIXE C/ VERDURAS	224,55 Kcal	27,14 gr	5,41 gr	10,67 gr
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	71,40 Kcal	1,87 gr	0,34 gr	15,13 gr
Pão	PÃO 45G	121,41 Kcal	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr
21 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	SOPA DE COUVE-CORAÇÃO	88,35 Kcal	2,37 gr	3,24 gr	12,25 gr
Prato	FEIJOADA INFANTIL (FRANGO, VITELA, FEIJÃO BRANCO E	305,90 Kcal	41,58 gr	12,90 gr	6,90 gr
Acompanhamento	ARROZ SECO	106,20 Kcal	1,70 gr	3,16 gr	17,28 gr
Salada	SALADA DE ALFACE	3,60 Kcal	0,54 gr	0,06 gr	0,24 gr
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	69,70 Kcal	0,51 gr	0,68 gr	15,98 gr
Pão	PÃO 45G	121,41 Kcal	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr
22 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	CREME DE FEIJÃO-VERDE	120,00 Kcal	3,21 gr	3,29 gr	19,05 gr
Prato	PESCADA NO FORNO C/ ESCABECHE DE LEGUMES	149,70 Kcal	27,64 gr	3,37 gr	2,19 gr
Acompanhamento	BATATA COZIDA	170,00 Kcal	4,80 gr	0,00 gr	37,00 gr
Salada	BRÓCOLOS COZIDOS	9,45 Kcal	1,19 gr	0,28 gr	0,53 gr
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	99,60 Kcal	0,24 gr	0,12 gr	24,72 gr
Pão	PÃO 45G	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
23 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	SOPA DE NABO E ABÓBORA	87,13 Kcal	1,73 gr	3,20 gr	12,33 gr
Prato	CUBINHOS DE CARNE EM MOLHO DE TOMATE CREMOSO	336,00 Kcal	28,00 gr	21,00 gr	6,00 gr
Acompanhamento	MASSA FUSILLI	60,60 Kcal	2,04 gr	0,36 gr	11,94 gr
Salada	SALADA DE CENOURA RASPADA	5,10 Kcal	0,21 gr	0,00 gr	1,08 gr
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	93,00 Kcal	2,20 gr	0,00 gr	21,60 gr
Pão	PÃO 45G	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr

educação



Bebida servida: Água

Nota: A Ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.

Ementa Aprovada por Nutricionista.

**Ementa Escolar**

ANO: 2015

MÊS: janeiro

SEMANA DE: 26 - 1 A 30 - 1

26 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	SOPA DE CURGETE	86,70 Kcal	2,38 gr	3,39 gr	11,81 gr
Prato	MASSA DE ESPAGUETE C/ ATUM REFOGADO EM TOMATE	257,80 Kcal	20,90 gr	13,30 gr	13,50 gr
Salada	COUVE-FLOR COZIDA	7,65 Kcal	0,72 gr	0,09 gr	1,04 gr
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	96,69 Kcal	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr
Pão	PÃO 45G	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
27 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	SOPA DE CENOURA E FAVAS	115,10 Kcal	5,81 gr	3,41 gr	15,27 gr
Prato	PÁ DE PORCO ASSADA	356,20 Kcal	32,56 gr	12,70 gr	7,00 gr
Acompanhamento	ARROZ SECO	86,70 Kcal	1,79 gr	0,24 gr	17,04 gr
Salada	SALADA DE ALFACE	3,60 Kcal	0,54 gr	0,06 gr	0,24 gr
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	71,40 Kcal	1,87 gr	0,34 gr	15,13 gr
Pão	PÃO 45G	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
28 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	CREME DE LEGUMES	93,80 Kcal	3,34 gr	3,44 gr	12,45 gr
Prato	TINTUREIRA GUISADA EM CAMA DE LEGUMES	186,45 Kcal	25,40 gr	8,08 gr	3,04 gr
Acompanhamento	SALADA DE BATATA	170,00 Kcal	4,80 gr	0,00 gr	37,00 gr
Salada	MACEDÔNIA DE LEGUMES	30,80 Kcal	2,50 gr	0,24 gr	4,74 gr
Sobremesa	MADALENAS	147,70 Kcal	1,60 gr	7,00 gr	17,90 gr
Pão	PÃO 45G	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
29 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	SOPA DE BROCOLOS	88,80 Kcal	2,76 gr	3,40 gr	11,87 gr
Prato	MASSA DE AVES COM LEGUMES	389,73 Kcal	52,27 gr	11,96 gr	17,63 gr
Salada	SALADA DE CENOURA RASPADA	6,80 Kcal	0,28 gr	0,00 gr	1,44 gr
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	85,31 Kcal	0,30 gr	0,75 gr	20,10 gr
Pão	PÃO 45G	121,41 Kcal	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr
30 - janeiro		V. Calórico	Proteína	Gordura	H. Carbono
Sopa	SOPA DE ABÓBORA E COUVE-FLOR	91,35 Kcal	2,57 gr	3,49 gr	12,63 gr
Prato	LOMBO DE ALABOTE NO FORNO	166,25 Kcal	24,20 gr	7,54 gr	0,48 gr
Acompanhamento	ARROZ DE CENOURA	92,25 Kcal	1,54 gr	3,13 gr	14,16 gr
Salada	SALADA DE TOMATE	7,60 Kcal	0,32 gr	0,12 gr	1,40 gr
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	142,50 Kcal	2,40 gr	0,60 gr	32,70 gr
Pão	PÃO 45G	121,41 Kcal	4,05 gr	0,65 gr	24,21 gr

educação



Bebida servida: Água

Nota: A Ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.

Ementa Aprovada por Nutricionista.