



## Ementa Escolar

ANO: 2014

MÊS: novembro

SEMANA DE: 3 - 11 A 7 - 11

	3 - novembro	Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	SOPA DE FEIJÃO VERMELHO	11,45 gr	3,94 gr	44,37 gr	258,46 Kcal
Prato	MASSA DE ESPARGUETE C/ ATUM REFOGADO EM TOMATE	20,90 gr	13,30 gr	13,50 gr	257,80 Kcal
Salada	SALADA DE ALFACE E MILHO	0,54 gr	0,06 gr	0,24 gr	3,60 Kcal
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	0,51 gr	0,68 gr	15,98 gr	69,70 Kcal
Pão	PÃO 45GR	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
	4 - novembro	Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	CREME DE ABÓBORA C/ COUVE-FLOR	2,32 gr	3,25 gr	11,79 gr	85,45 Kcal
Prato	PERU ESTUFADO EM CAMA DE LEGUMES	28,91 gr	4,66 gr	3,04 gr	169,45 Kcal
Acompanhamento	ARROZ DE ERVILHAS	3,01 gr	3,28 gr	15,33 gr	104,25 Kcal
Salada	SALADA DE TOMATE E PEPINO	0,32 gr	0,12 gr	1,40 gr	7,60 Kcal
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr	96,90 Kcal
Pão	PÃO 45GR	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
	5 - novembro	Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	SOPA DE BRÓCOLOS	2,76 gr	3,40 gr	11,87 gr	88,80 Kcal
Prato	CALDEIRADA DE PEIXE	31,24 gr	3,37 gr	29,94 gr	277,20 Kcal
Salada	CENOURA COZIDA E PIMENTO VERMELHO	0,21 gr	0,00 gr	1,08 gr	5,10 Kcal
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	1,60 gr	7,00 gr	17,90 gr	147,70 Kcal
Pão	PÃO 45GR	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
	6 - novembro	Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	CREME DE CENOURA	1,69 gr	3,08 gr	11,37 gr	80,75 Kcal
Prato	MASSA À LAVRADOR (CARNE VITELA+PORCO+FRANGO)	43,71 gr	20,06 gr	12,36 gr	406,65 Kcal
Salada	COUVE-CORAÇÃO COZIDA E TOMATE	1,02 gr	0,24 gr	1,32 gr	11,40 Kcal
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	1,87 gr	0,34 gr	15,13 gr	71,40 Kcal
Pão	PÃO 45GR	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
	7 - novembro	Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	CREME DE GRÃO C/ COUVE-CORAÇÃO	5,68 gr	4,12 gr	18,91 gr	136,00 Kcal
Prato	PEIXE 1 ESTUFADO C/LEGUMES	21,05 gr	37,26 gr	64,76 gr	684,35 Kcal
Acompanhamento	ARROZ DE CENOURA	3,01 gr	3,28 gr	0,00 gr	103,00 Kcal
Salada	SALADA DE PEPINO E TOMATE	0,42 gr	0,18 gr	0,51 gr	5,10 Kcal
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	2,40 gr	0,60 gr	32,70 gr	142,50 Kcal
Pão	PÃO 45GR	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal

educação



Bebida servida: Água

Nota: A Ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.

Ementa Aprovada por Nutricionista.



## Ementa Escolar

ANO: 2014

MÊS: novembro

SEMANA DE: 10 - 11 A 14 - 11

	10 - novembro	Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	CREME DE CURGETE	2,38 gr	3,39 gr	11,81 gr	86,70 Kcal
Prato	MASSA ESPIRAL C/ OVO, SALSICHA E ERVILHAS	11,32 gr	10,42 gr	14,91 gr	200,00 Kcal
Salada	SALADA DE TOMATE E BROCOLOS	0,32 gr	0,12 gr	1,40 gr	7,60 Kcal
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	1,87 gr	0,34 gr	15,13 gr	71,40 Kcal
Pão	PÃO 45GR	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
	11 - novembro	Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	CREME DE GRÃO C/ ESPINAFRES	6,23 gr	4,33 gr	18,61 gr	139,15 Kcal
Prato	PESCADA NO FORNO C/ PIMENTO E TOMATE	23,98 gr	3,33 gr	1,87 gr	132,45 Kcal
Acompanhamento	ARROZ SECO	1,70 gr	3,16 gr	17,28 gr	106,20 Kcal
Salada	SALADA DE ALFACE	0,54 gr	0,06 gr	0,24 gr	3,60 Kcal
Sobremesa	BOLO DE CASTANHA	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr	96,90 Kcal
Pão	PÃO 45GR	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
	12 - novembro	Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	CREME DE ABÓBORA	1,89 gr	3,17 gr	11,95 gr	83,75 Kcal
Prato	FRANGO ESTUFADO C/ CENOURA E MASSA RISCADA	37,17 gr	10,50 gr	20,64 gr	326,00 Kcal
Salada	SALADA DE PEPINO E COUVE ROXA	0,42 gr	0,18 gr	0,51 gr	5,10 Kcal
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	0,51 gr	0,68 gr	15,98 gr	69,70 Kcal
Pão	PÃO 45GR	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
	13 - novembro	Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	SOPA DE FEIJÃO VERMELHO E COUVE-CORAÇÃO	5,38 gr	3,48 gr	17,49 gr	123,40 Kcal
Prato	JARDINEIRA DO MAR (PESCADA, CAÇÃO, BATATA E ERVILHAS)	31,24 gr	3,37 gr	29,94 gr	277,20 Kcal
Salada	CENOURA RASPADA	0,28 gr	0,00 gr	1,44 gr	6,80 Kcal
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	2,20 gr	0,00 gr	21,60 gr	93,00 Kcal
Pão	PÃO 45GR	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
	14 - novembro	Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	CREME DE CENOURA E TOMATE C/ ALHO FRANCÊS	2,73 gr	3,32 gr	13,93 gr	96,75 Kcal
Prato	COSTEleta DE PORCO ESTUFADA	31,05 gr	30,00 gr	0,60 gr	400,50 Kcal
Acompanhamento	ARROZ ALEGRE	4,02 gr	3,28 gr	21,16 gr	130,85 Kcal
Salada	SALADA MISTA (MILHO E TOMATE)	1,07 gr	0,18 gr	2,72 gr	16,30 Kcal
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	2,40 gr	0,60 gr	32,70 gr	142,50 Kcal
Pão	PÃO 45GR	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal

educação



Bebida servida: Água

Nota: A Ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.

Ementa Aprovada por Nutricionista.





## Ementa Escolar

ANO: 2014

MÊS: novembro

SEMANA DE: 17 - 11 A 21 - 11

	17 - novembro	Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA	4,90 gr	3,44 gr	17,73 gr	122,20 Kcal
Prato	DOURADINHOS NO FORNO	13,32 gr	10,44 gr	17,40 gr	216,00 Kcal
Acompanhamento	ARROZ DE CENOURA	4,60 gr	0,12 gr	58,34 gr	143,50 Kcal
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr	96,90 Kcal
Pão	PÃO 45GR	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
	18 - novembro	Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	CREME DE ESPINAFRES	2,87 gr	3,49 gr	11,93 gr	90,75 Kcal
Prato	FRANGO ASSADO	45,74 gr	26,63 gr	0,48 gr	424,35 Kcal
Acompanhamento	ESPARGUETE	1,54 gr	3,13 gr	14,16 gr	92,25 Kcal
Salada	COUVE-BRUXELAS SALTEADA E TOMATE	1,40 gr	3,16 gr	0,82 gr	41,40 Kcal
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	0,51 gr	0,68 gr	15,98 gr	69,70 Kcal
Pão	PÃO 45GR	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
	19 - novembro	Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	CREME DE CENOURA C/ GRÃO	5,05 gr	3,92 gr	18,05 gr	129,15 Kcal
Prato	SALADA DE BATATA C/ TAMBORIL	28,63 gr	29,94 gr	13,81 gr	440,70 Kcal
Salada	ALFACE E TOMATE	0,28 gr	0,00 gr	1,44 gr	6,80 Kcal
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	1,87 gr	0,34 gr	15,13 gr	71,40 Kcal
Pão	PÃO 45GR	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
	20 - novembro	Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	SOPA DE REPOLHO	2,26 gr	3,24 gr	11,89 gr	85,80 Kcal
Prato	ALMONDEGAS DE TOMATADA	25,91 gr	22,71 gr	5,92 gr	317,33 Kcal
Acompanhamento	ARROZ DE LEGUMES	2,04 gr	0,36 gr	11,94 gr	60,60 Kcal
Salada	SALADA DE PEPINO E MILHO	0,54 gr	0,06 gr	0,24 gr	3,60 Kcal
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	2,40 gr	0,60 gr	32,70 gr	142,50 Kcal
Pão	PÃO 45GR	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
	21 - novembro	Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	CREME DE ABÓBORA E COUVE-PENCA	2,57 gr	3,49 gr	12,63 gr	91,35 Kcal
Prato	MASSADA DE SALMÃO C/TOMATE, PIMENTO E CENOURA	28,96 gr	3,70 gr	18,67 gr	225,05 Kcal
Salada	SALADA DE PEPINO	0,00 gr	0,00 gr	0,00 gr	0,00 Kcal
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	0,42 gr	0,18 gr	0,51 gr	5,10 Kcal
Pão	PÃO 45GR	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal

educação



Bebida servida: Água

Nota: A Ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.

Ementa Aprovada por Nutricionista.



## Ementa Escolar

ANO: 2014

MÊS: novembro

SEMANA DE: 24 - 11 A 28 - 11

	24 - novembro	Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	SOPA DE COUVE PORTUGUESA	2,42 gr	3,24 gr	12,01 gr	86,60 Kcal
Prato	HAMBURGUER MISTO C/MASSA ESPIRAL E LEGUMES	13,80 gr	14,20 gr	13,60 gr	238,40 Kcal
Salada	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	0,72 gr	3,12 gr	1,40 gr	36,20 Kcal
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr	96,90 Kcal
Pão	PÃO 45GR	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
	25 - novembro	Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	CREME DE ABÓBORA C/ GRÃO	5,40 gr	4,00 gr	19,00 gr	134,70 Kcal
Prato	FILETES PESCADA PANADOS NO FORNO	25,58 gr	3,23 gr	0,75 gr	133,60 Kcal
Acompanhamento	ARROZ SECO	1,70 gr	3,16 gr	17,28 gr	106,20 Kcal
Salada	CENOURA RASPADA E MILHO	1,08 gr	0,00 gr	6,19 gr	28,30 Kcal
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	0,24 gr	0,12 gr	24,72 gr	99,60 Kcal
Pão	PÃO 45GR	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
	26 - novembro	Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	CREME DE NABIÇAS	3,60 gr	3,40 gr	13,30 gr	98,10 Kcal
Prato	JARDINEIRA DE VITELA E FRANGO C/ CENOURA E ERVILHAS	54,23 gr	12,13 gr	32,73 gr	482,43 Kcal
Salada	SALADA DE TOMATE	0,32 gr	0,12 gr	1,40 gr	7,60 Kcal
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	0,51 gr	0,68 gr	15,98 gr	69,70 Kcal
Pão	PÃO 45GR	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
	27 - novembro	Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	SOPA DE FEIJÃO BRANCO C/ ESPINAFRES	4,90 gr	3,44 gr	17,73 gr	122,20 Kcal
Prato	CUBINHOS DE GRANADEIRO ESTUFADOS	27,64 gr	3,37 gr	2,19 gr	149,70 Kcal
Acompanhamento	MASSA DE ESPARGUETE	2,04 gr	0,36 gr	11,94 gr	60,60 Kcal
Salada	SALADA DE ALFACE E MILHO	0,54 gr	0,06 gr	0,24 gr	3,60 Kcal
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	2,40 gr	0,60 gr	32,70 gr	142,50 Kcal
Pão	PÃO 45GR	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
	28 - novembro	Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	SOPA DE FEIJÃO-VERDE	3,02 gr	3,32 gr	13,57 gr	95,80 Kcal
Prato	PÁ DE PORCO ASSADO	33,80 gr	13,32 gr	0,00 gr	255,60 Kcal
Acompanhamento	ARROZ DE LEGUMES	2,05 gr	3,25 gr	14,82 gr	97,95 Kcal
Salada	SALADA DE PEPINO E TOMATE	0,42 gr	0,18 gr	0,51 gr	5,10 Kcal
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	1,87 gr	0,34 gr	15,13 gr	71,40 Kcal
Pão	PÃO 45GR	4,05 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal

educação



Bebida servida: Água

Nota: A Ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.

Ementa Aprovada por Nutricionista.