



EMENTA

02 a 06 de Fevereiro de 2026

Refeições Confeccionadas por



			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2ª	Sopa	Sopa feijão verde	181kj/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Prato	Macarrão com carne	821kj/196kcal	9,1g	3,3g	15,4g	1,5g	13,1g	0,2g
	Dieta	Peito de peru estufado com arroz de cenoura	511kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Abacaxi	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
3ª	Sopa	Sopa de Agrião	170kj/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g	0,9g	0,1g
	Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura	598kj/143kcal	3,3g	0,5g	29g	2,1g	1,2g	1,26g
	Dieta	Peixe vermelho no forno com batatinha cozida	490kj/117Kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Pêra	398Kj/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
4ª	Sopa	Creme de abóbora sem batata	99kj/24kcal	1,7g	0,3g	1,7g	1,5g	0,4g	0,1g
	Prato	Bife de peru de cebolada com massa penne	625kj/149kcal	3,2g	0,6g	17g	1,5g	15g	0,26g
	Dieta	Peito de Frango grelhado com massa penne	537kj/128kcal	4,9g	10,8g	14g	0,7g	8g	0,39g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
5ª	Sopa	Sopa de grão com espinafres	265kj/63kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	Prato	Lasanha de Atum	491kj/117kcal	4,7g	2,8g	12,1g	4,7g	6,6g	0,7g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	621Kj/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Acompanhamento	Legumes	219kj/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Mandarina	170Kj/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
6ª	Sopa	Sopa Juliana	176kj/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato	Lombo de Porco vom arroz de ervilhas	567kj/135Kcal	4,1g	1,1g	15g	1,7g	11g	0,20g
	Dieta	Pernas de Frango Cozido com arroz de cenoura	485kj/116Kcal	5,03g	1,14g	12,28g	1,39g	6,16g	0,20g
	Acompanhamento	Salada	76kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Banana	289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g



EMENTA

09 a 13 de Fevereiro de 2026

Refeições Confeccionadas por



			VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
			Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2 ^a	Sopa	Sopa Camponesa	237kJ/56kcal	1,8g,	0,3g,	7,6g,	1,2g,	2,6g,	0,3g.
	Prato	Vitela à Sevilhana com puré de batata	521kJ/124Kcal	6,0g	2,2g	6g	1,0g	12g	0,70g
	Dieta	Bife de frango com arroz branco	666kJ/119kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Laranja	170Kj/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
3 ^a	Sopa	Creme cenoura	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Massada de salmão gratinada	771kJ/185kcal	13,2g	5,5g	8,2g	0,9g	8,4g	0,2g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	621Kj/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g	0,5g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Uva	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
4 ^a	Sopa	Creme de curgete sem batata	99kJ/24kcal	1,7g,	0,3g,	1,3g,	1,1g,	0,9g,	0,1g.
	Prato	Bifanas com arroz de cenoura	1014kJ/242kcal	18g	11g	11g	03,g	12g	20g
	Dieta	Pernas de Frango Cozido com arroz de cenoura	485kJ/116Kcal	5,03g	1,14g	12,28g	1,39g	6,16g	0,20g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Maçã	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
5 ^a	Sopa	Canja de Galinha	183kJ/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g
	Prato	Medalhões de pescada braseada com batata assada	598kJ/143kcal	3,8g,	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	Dieta	Perca com molho de limão e batata cozida	448kJ/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	Acompanhamento	Legumes	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Mousse de Chocolate	762Kj/182Kcal	8,2g	5,8g	1,9g	19,1g	4,9g	0,215g
6 ^a	Sopa	Creme de legumes	170kJ/40kcal	1,6g	0,2g	5,8g	1,1g,	0,9g,	0,0g
	Prato	Arroz de pato	1121kJ/267kcal	10g	0,7g	20,5g	2g	23,7g	0,3g
	Dieta	Hamburguer de frango grelhado com arroz branco	641Kj/153Kcal	3,7g	1g	12g	1,6g	18g	0,38g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Pêra	398Kj/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g



EMENTA

16 e 20 de Fevereiro de 2026

Refeições Confeccionadas por



		VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)							
		Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal	
2 ^a	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
3 ^a	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
4 ^a	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
5 ^a	Sopa	Caldo Verde	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Almôndegas com esparguete	696KJ/166Kcal	7,5g	2,7g	16,7g	2,05g	9,05g	1,1g
	Dieta	Bife de frango com esparguete	2558Kj/Kcal	2,9g	1,3g	16g	0,9g	18g	0,26
	Acompanhamento	Legumes	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Laranja	170KJ/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
6 ^a	Sopa	Sopa feijão verde	181kJ/43kcal	1,6g	0,2g	6,3g	1,0g	1,0g	0,1g
	Prato	Arroz de Atum	433kJ/103kcal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g	0,8g
	Dieta	Peixe vermelho no forno com batatinha cozida	490kJ/117Kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g	0,25g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Maçã	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g



EMENTA

23 e 27 de Fevereiro de 2026

Refeições Confeccionadas por



		VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)							
		Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal	
2 ^a	Sopa	Sopa Camponesa	237kJ/56kcal	1,8g,	0,3g,	7,6g,	1,2g,	2,6g,	0,3g.
	Prato	Pernas de frango assado com massa fuslili tricolor	688kJ/164Kcal	2,54g	0,73g	20,0g	1,23g	16,5g	0,34g
	Dieta	Hamburguer de novilho com massa fusilli tricolor	7267kJ/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g	1,0g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Pêra	398kJ/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
3 ^a	Sopa	Sopa Juliana	176kJ/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato	Paelha à Valenciana	656kJ/155kca	3,9g	1,1g	17,3g	1,8g	12,9g	0,5g
	Dieta	Perca com molho de limão e batata cozida	448kJ/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	Acompanhamento	Legumes	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Uva	398kJ/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
4 ^a	Sopa	Sopa de Abóbora	305kJ/72kcal	1,1g	0,2g	13,7g	4,1g	1,8g	0,0g
	Prato	Rolo de carne com esparguete	782kJ/187kcal	9,2g	3,3g	14g	1,1g	12g	0,36g
	Dieta	Peito Perú estufado com esparguete	731kJ/175kcal	4,3g	1,9g	15g	1,2g	20,1g	0,39g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Mandarina	170Kj/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
5 ^a	Sopa	Canja de Galinha	183kJ/43kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g	0,1g
	Prato	Bife vaca cebolada com puré de batata	560kJ/134kcal	7,3g	2,6g	7,8g	1,5g	9,2g	0,3g
	Dieta	Bife de frango com arroz branco	666kJ/119kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Gelatina	299kJ/71Kcal	0g	0g	18g	15g	0g	0,19g
6 ^a	Sopa	Creme cenoura	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Farfalle com legumes salteados e salmão	883kJ/212kcal	13,5g	6,8g	14,7g	3g	7,9g	0,2g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	598kJ/143kcal	3,8g,	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Maçã	238kJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g