

EMENTA

SEMANA 01 A 05 NOVEMBRO 2021

| VE | KJ | VE | LIP | AG. | AÇÚC | SAL | HC |
|----|----|------|-----|-----|------|-----|--------|
| | | KCAL | G | SAT | G | G | TOTAIS |
| | | | | G | | | G |

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

| | | VE | KJ | VE | LIP | AG. | AÇÚC | SAL | HC | | |
|---------------|-------------|------|----|--|-----------|---------|-------|-------|---------|-------|---------|
| | | KCAL | | KCAL | G | SAT | G | G | TOTAIS | | |
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA | | | 0 | | | | | | | |
| | PRATO | | | Feriado | | | | | | | |
| | VEGETARIANO | | | 0 | | | | | | | |
| | SOBREMESA | | | 0 | | | | | | | |
| | LANCHE | | | 0 | | | | | | | |
| TERÇA-FEIRA | SOPA | | | Abóbora | 227 | 54 | 2 | 0 | 2 | 0 | 13 |
| | PRATO | | | Douradinhos de peixe (pescada) com arroz de tomate e salada de cenoura com beterraba | 766 | 183 | 5.5 | 0.5 | 0.8 | 0.1 | 51 |
| | VEGETARIANO | | | Rissóis vegetarianos no forno com arroz de ervilhas e salada de cenoura | 696 | 166 | 4 | 1 | 2 | 0.2 | 47 |
| | SOBREMESA | | | Fruta | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 | 18 |
| | LANCHE | | | Pão com fiambre, iogurte sólido e fruta | 601 | 144 | 3.8 | 1.5 | 3.5 | 1.0 | 30 |
| QUARTA-FEIRA | SOPA | | | Espinafres | 208 | 49.7 | 1.9 | 0.3 | 2 | 0.2 | 12 |
| | PRATO | | | Bifinhos de porco com esparguete e salada de alface com cenoura | 753 | 180 | 4.0 | 0.8 | 1.8 | 0.3 | 45 |
| | VEGETARIANO | | | Soja estufada com cenoura e esparguete com salada de alface | 689.7 | 165.0 | 3.4 | 0.3 | 2.3 | 0.2 | 20 |
| | SOBREMESA | | | Fruta | 238.0 | 56.9 | 0.0 | 0.0 | 13 | 0 | 18 |
| | LANCHE | | | Pão com manteiga, iogurte sólido e bolacha maria | 308 | 74 | 2.6 | 1.2 | 8.8 | 4.6 | 45 |
| QUINTA-FEIRA | SOPA | | | Couve e feijão branco | 421.6 | 100.8 | 1.3 | 0.2 | 2 | 0.1 | 20 |
| | PRATO | | | Feijoada à Portuguesa (porco e frango com feijão branco, couve e cenoura com arroz) | 816 | 195 | 9 | 2 | 1 | 0.4 | 69 |
| | VEGETARIANO | | | Feijoada de feijão branco, couve e cenoura com arroz branco | 345.2 | 82.5 | 1.7 | 0.2 | 2.1 | 0.1 | 37 |
| | SOBREMESA | | | Fruta ou Gelatina | 238 / 389 | 57 / 93 | 0 / 0 | 0 / 0 | 13 / 22 | 0 / 0 | 18 / 16 |
| | LANCHE | | | Pão com queijo, garrafa água e fruta | 410 | 98 | 1.7 | 7.0 | 0.8 | 0.1 | 36 |
| SEXTA-FEIRA | SOPA | | | Feijão verde | 198.1 | 47.3 | 1.5 | 0.2 | 2.2 | 0.2 | 14 |
| | PRATO | | | Salada de grão-de-bico com atum, ovo e batata (grão-de-bico, atum, ovo picado, batata e salsa) | 628 | 150.1 | 5.5 | 0.9 | 1.2 | 0.3 | 70 |
| | VEGETARIANO | | | Salada de grão-de-bico com batata, cenoura e couve | 443.7 | 106.0 | 0.9 | 0.1 | 2.2 | 0.1 | 46 |
| | SOBREMESA | | | Fruta | 238.0 | 56.9 | 0.0 | 0.0 | 13 | 0 | 18 |
| | LANCHE | | | Pão com manteiga, iogurte líquido e bolacha maria | 593 | 142 | 1.7 | 0.1 | 1.2 | 0.3 | 28 |

