

# EMENTA

SEMANA 08 A 12 NOVEMBRO 2021

VE KJ VE LIP AG. AÇÚC SAL HC  
KCAL G SAT G G TOTAIS  
G  
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

|                  |   | VE KJ  | VE KCAL | LIP G | AG. SAT G | AÇÚC G  | SAL G | HC TOTAIS G |    |
|------------------|---|--|---------|-------|-----------|---------|-------|-------------|----|
| SEGUNDA-FEIRA    | <b>SOPA</b>   |  |         |       |           |         |       |             |    |
|                  |   | Macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde)   | 206     | 49    | 2         | 0       | 2     | 0           | 17 |
|                  | <b>PRATO</b>  |  |         |       |           |         |       |             |    |
|                  |   | Bolonhesa de aves com cenoura incorporada e esparguete   | 899     | 215   | 8         | 3       | 2     | 0           | 45 |
|                  | <b>VEGETARIANO</b>  |  |         |       |           |         |       |             |    |
|                  | Bolonhesa de soja com cenoura incorporada e esparguete                            | 690  | 165     | 3     | 0.3       | 2.3     | 0.2   | 36          |    |
| <b>SOBREMESA</b> |   |  |         |       |           |         |       |             |    |
|                  | Fruta   | 238  | 57      | 0     | 0         | 13      | 0     | 18          |    |
| <b>LANCHE</b>    |   |  |         |       |           |         |       |             |    |
|                  | Pão com manteiga, leite simples e bolacha Maria                                   | 470  | 112     | 3.5   | 1.9       | 8.8     | 0.3   | 16          |    |
| TERÇA-FEIRA      | <b>SOPA</b>   |  |         |       |           |         |       |             |    |
|                  |   | Courgette com cenoura  | 183     | 44    | 1         | 0       | 2     | 0           | 15 |
|                  | <b>PRATO</b>  |  |         |       |           |         |       |             |    |
|                  |   | Filete de tilápia ao forno (estufado no forno) com arroz de legumes e salada de tomate             | 464     | 111   | 3         | 0       | 1     | 0           | 38 |
|                  | <b>VEGETARIANO</b>  |  |         |       |           |         |       |             |    |
|                  | Soja estufada com arroz de legumes  | 663  | 158     | 2     | 0         | 1       | 0     | 42          |    |
| <b>SOBREMESA</b> |   |  |         |       |           |         |       |             |    |
|                  | Fruta   | 238  | 57      | 0     | 0         | 13      | 0     | 18          |    |
| <b>LANCHE</b>    |   |  |         |       |           |         |       |             |    |
|                  | Pão com fiambre, iogurte sólido e bolacha maria                                   | 601  | 144     | 3.8   | 1.5       | 3.5     | 1.0   | 30          |    |
| QUARTA-FEIRA     | <b>SOPA</b>   |  |         |       |           |         |       |             |    |
|                  |   | Creme de alho francês  | 252     | 60    | 2         | 0       | 2     | 0           | 12 |
|                  | <b>PRATO</b>  |  |         |       |           |         |       |             |    |
|                  |   | Massa de carnes à lavrador (macarronete, vaca e porco aos cubos, feijão catarino, couve e cenoura) | 609     | 146   | 5         | 2       | 2     | 0.1         | 42 |
|                  | <b>VEGETARIANO</b>  |  |         |       |           |         |       |             |    |
|                  | Massa (macarronete) de feijão catarino com legumes incorporados (couve e cenoura) | 637  | 152     | 5.0   | 0.8       | 2.4     | 0.2   | 21          |    |
| <b>SOBREMESA</b> |   |  |         |       |           |         |       |             |    |
|                  | Fruta   | 238  | 57      | 0     | 0         | 13      | 0     | 18          |    |
| <b>LANCHE</b>    |   |  |         |       |           |         |       |             |    |
|                  | Pão com manteiga, iogurte sólido e bolacha maria                                  | 308  | 74      | 2.6   | 1.2       | 8.8     | 4.6   | 45          |    |
| QUINTA-FEIRA     | <b>SOPA</b>   |  |         |       |           |         |       |             |    |
|                  |   | Feijão frade com espinafres  | 448     | 107   | 2         | 0       | 2     | 0           | 20 |
|                  | <b>PRATO</b>  |  |         |       |           |         |       |             |    |
|                  |   | Perninhas de frango assadas com batata aos cubos cozida e salada de alface e cenoura               | 742     | 177   | 8         | 2       | 1     | 1           | 46 |
|                  | <b>VEGETARIANO</b>  |  |         |       |           |         |       |             |    |
|                  | Guisado de ervilhas e legumes com puré e salada de alface e cenoura               | 462  | 110     | 1     | 0.1       | 1.6     | 0.2   | 24          |    |
| <b>SOBREMESA</b> |   |  |         |       |           |         |       |             |    |
|                  | Fruta ou Gelatina   | 238 / 389  | 57 / 93 | 0 / 0 | 0 / 0     | 13 / 22 | 0 / 0 | 18 / 16     |    |
| <b>LANCHE</b>    |   |  |         |       |           |         |       |             |    |
|                  | Pão com queijo, garrafa água e fruta  | 410  | 98      | 1.7   | 7.0       | 0.8     | 0.1   | 36          |    |
| SEXTA-FEIRA      | <b>SOPA</b>   |  |         |       |           |         |       |             |    |
|                  |   | Creme de couve-flor com feijão verde   | 219     | 52    | 2         | 0       | 2     | 0           | 13 |
|                  | <b>PRATO</b>  |  |         |       |           |         |       |             |    |
|                  |   | Medalhões de pescada gratinados com legumes e arroz simples  | 589     | 141   | 4         | 0       | 1     | 0           | 33 |
|                  | <b>VEGETARIANO</b>  |  |         |       |           |         |       |             |    |
|                  | Feijão preto estufado com legumes e arroz   | 599  | 143     | 5     | 1         | 1       | 0     | 23          |    |
| <b>SOBREMESA</b> |   |  |         |       |           |         |       |             |    |
|                  | Fruta   | 238  | 57      | 0     | 0         | 13      | 0     | 18          |    |
| <b>LANCHE</b>    |   |  |         |       |           |         |       |             |    |
|                  | Leite branco com cereais tipo corn flakes e fruta                                 | 593  | 142     | 1.7   | 0.1       | 1.2     | 0.3   | 28          |    |

