

EMENTA

SEMANA 10 A 14 JANEIRO 2022

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

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

		VE KJ	VE KCAL	LIP G	AG. SAT G	AÇÚC G	SAL G	HC TOTAIS G	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA								
		Feijão Verde	184	44	2	0	2	0	99
	PRATO	Peito de frango panado no forno com esparguete salteado com cenoura	809	193	8	3	2	0	45
	VEGETARIANO	Esparguete salteado com cenoura e soja fina estufada	619	148	2	0	2	2	45
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
LANCHE	Pão com manteiga, leite simples e bolacha Maria	470	112	3.5	1.9	8.8	0.3	16	
TERÇA-FEIRA	SOPA								
		Couve-flor	226	54	2	0	2	0	11
	PRATO	Arroz de atum com milho, ervilha e tomate	469	112	5	2	2	0.1	36
	VEGETARIANO	Arroz de feijão preto com milho, ervilha e tomate	533	127	1	0	2	0	23
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
LANCHE	Pão com queijo, garrafa de água e fruta	601	144	3.8	1.5	3.5	1.0	30	
QUARTA-FEIRA	SOPA								
		Alho francês	206	49	2	0	2	0	11
	PRATO	Carne de porco assada com puré e juliana de alface com beterreba	556	133	5	1	2	0	33
	VEGETARIANO	Estufado de grão-de-bico com puré e juliana de alface com beterraba	444	106	1	0	2	0.1	27
	SOBREMESA	Fruta	238	57	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								
		Feijão catarino com couve	411	98	2	0	2	0	20
	PRATO	Massada (cotovelinhos) de aves (frango e peru) com cenoura aos cubos e ervilhas	625	149	3	0.4	2.0	0.1	64
	VEGETARIANO	Massada (cotovelinhos) de lentilhas com cenoura aos cubos e salada de tomate	503	120	2	0	2	0	47
	SOBREMESA	Fruta ou Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0	18 / 16
LANCHE	Pão com fiambre, iogurte sólido e fruta	410	98	1.7	7.0	0.8	0.1	36	
SEXTA-FEIRA	SOPA								
		Creme de cenoura	204	49	2	0	2	0	12
	PRATO	Abrótea estufada simples (no forno) com arroz branco e brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	441	105	2	0	2	0	36
	VEGETARIANO	Feijão catarino estufado com legumes e arroz branco	533	127	1	0	2	0	23
	SOBREMESA	Fruta	238	57	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	

