



# EMENTA

17 A 21 MAIO 2021

|                             |             | VE<br>KJ   | VE<br>KCAL | LIP<br>G | AG.<br>SAT<br>G | AÇÚC<br>G | SAL<br>G | HC<br>TOTALS<br>G |         |
|-----------------------------|-------------|--|------------|----------|-----------------|-----------|----------|-------------------|---------|
| DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G |             |  |            |          |                 |           |          |                   |         |
| SEGUNDA-FEIRA               | SOPA        | Macedónia de legumes ( cenoura, ervilha e feijão verde)  | 206        | 49       | 2               | 0         | 2        | 0                 | 17      |
|                             | PRATO       | Douradinhos de peixe (pescada) com arroz de tomate e salada de cenoura com beterraba               | 766        | 183      | 6               | 1         | 1        | 0                 | 51      |
|                             | VEGETARIANO | Rissóis vegetarianos no forno com arroz de ervilhas e salada de cenoura                            | 696        | 166      | 4               | 0.7       | 1.5      | 0.2               | 47      |
|                             | SOBREMESA   | Fruta  | 238        | 57       | 0               | 0         | 13       | 0                 | 18      |
|                             | LANCHE      | Pão com manteiga, leite simples e fruta  | 470        | 112      | 4               | 2         | 9        | 0                 | 16      |
| TERÇA-FEIRA                 | SOPA        | Curgette com cenoura   | 183        | 44       | 1               | 0         | 2        | 0                 | 15      |
|                             | PRATO       | Massa de carnes à lavrador (macarronete, vaca e porco aos cubos, feijão catarino, couve e cenoura) | 609        | 146      | 5               | 2         | 2        | 0                 | 42      |
|                             | VEGETARIANO | Massa (macarronete) de feijão catarino com legumes incorporados (couve e cenoura)                  | 637        | 152      | 5               | 1         | 2        | 0                 | 21      |
|                             | SOBREMESA   | Fruta  | 238        | 57       | 0               | 0         | 13       | 0                 | 18      |
|                             | LANCHE      | Pão com fiambre, iogurte sólido e bolacha maria  | 514        | 123      | 4               | 2         | 6        | 0                 | 18      |
| QUARTA-FEIRA                | SOPA        | Creme de alho francês  | 252        | 60       | 2               | 0         | 2        | 0                 | 12      |
|                             | PRATO       | Meia desfeita de paloco (grão, batata, paloco, couve, cenoura e ovo)                               | 593        | 142      | 2               | 0         | 1        | 0                 | 67      |
|                             | VEGETARIANO | Grão com batata, cenoura e couve   | 444        | 106      | 1               | 0         | 2        | 0.1               | 23      |
|                             | SOBREMESA   | Fruta  | 238        | 57       | 0               | 0         | 13       | 0                 | 18      |
|                             | LANCHE      | Pão com queijo, sumo e bolacha maria   | 409        | 98       | 2               | 1         | 9        | 0                 | 16      |
| QUINTA-FEIRA                | SOPA        | Feijão frade com espinafres  | 448        | 107      | 2               | 0         | 2        | 0                 | 20      |
|                             | PRATO       | Perninha de frango assada com arroz branco e salada de alface e cenoura                            | 742        | 177      | 8               | 2         | 1        | 1                 | 46      |
|                             | VEGETARIANO | Guisado de ervilhas e feijão frade com arroz branco e salada de alface e cenoura                   | 462        | 110      | 1               | 0.1       | 1.6      | 0.2               | 24      |
|                             | SOBREMESA   | Fruta ou Gelatina  | 238 / 389  | 57 / 93  | 0 / 0           | 0 / 0     | 13 / 22  | 0 / 0             | 18 / 16 |
|                             | LANCHE      | Pão com manteiga, iogurte sólido e bolacha maria   | 479        | 114      | 3               | 1.8       | 10.3     | 0.3               | 17.8    |
| SEXTA-FEIRA                 | SOPA        | Creme de couve flor com feijão verde   | 219        | 52       | 2               | 0         | 2        | 0                 | 13      |
|                             | PRATO       | Massinha de tamboril com feijão verde, cenoura e milho   | 620        | 148      | 2               | 0         | 2        | 0                 | 48      |
|                             | VEGETARIANO | Massinha de soja com feijão verde, cenoura e milho   | 690        | 165      | 3               | 0         | 2        | 0                 | 20      |
|                             | SOBREMESA   | Fruta  | 238        | 57       | 0               | 0         | 13       | 0                 | 18      |
|                             | LANCHE      | Leite branco com cereais e fruta   | 409        | 98       | 1               | 1         | 11       | 0                 | 18      |

