



# EMENTA

SEMANA 20 A 24 SETEMBRO 2021

VE KJ VE LIP AG. AÇÚC SAL HC  
KCAL G SAT G 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	SOPA			Abóbora	227	54.3	1.5	0.2	1.8	0.1	13
	PRATO			Hambúrguer de peru no forno com massa (cotovelinhos) e salada de alface com beterraba	729.6	174.4	6.8	1.6	1.7	0.1	51
	VEGETARIANO			Hambúrguer de cogumelos no forno com massa (cotovelinhos) e salada de alface e beterraba	715.9	171.1	9.7	1.5	2	0.2	37
	SOBREMESA			Fruta	238	56.9	0.0	0.0	13	0	18
	LANCHE			Pão com manteiga e iogurte	308	74	2.6	1.2	8.8	4.6	45
TERÇA-FEIRA	SOPA			Espinafres	208	50	2	0	2	0	12
	PRATO			Salada de grão-de-bico com atum, ovo e batata (grão-de-bico, atum, ovo picado, batata e salsa)	628	150	5.5	0.9	1.2	0.3	70
	VEGETARIANO			Salada de grão-de-bico com batata, cenoura e couve	444	106	1	0	2	0.1	46
	SOBREMESA			Fruta	238	57	0	0	13	0	18
	LANCHE			Pão com fiambre e leite simples	601	144	3.8	1.5	3.5	1.0	30
QUARTA-FEIRA	SOPA			Couve e feijão branco	422	101	1.3	0.2	2	0.1	20
	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 e iogurte	308	74	2.6	1.2	8.8	4.6	45
QUINTA-FEIRA	SOPA			Brócolos	211.5	50.6	1.9	0.3	2.1	0.1	17
	PRATO			Medalhões de pescada gratinados com legumes e arroz simples	589	141	4	0	1	0.2	33
	VEGETARIANO			Feijão preto estufado com legumes e arroz	599.1	143.2	4.7	0.7	1.1	0.4	23
	SOBREMESA			Fruta ou Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0	18 / 16
	LANCHE			Pão com queijo 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			Feijoada à Portuguesa (vaca e frango com feijão branco, couve e cenoura com arroz)	816	195.0	9.0	2.5	1.4	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	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0	18
	LANCHE			Leite branco com cereais tipo corn flakes	593	142	1.7	0.1	1.2	0.3	28

