

EMENTA

SEMANA 24 A 28 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								
		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, leite simples e bolacha Maria	470	112	3.5	1.9	8.8	0.3	16	
TERÇA-FEIRA	SOPA								
		Espinafres	208	50	2	0	2	0	12
	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								
		Brócolos	212	50.6	1.9	0.3	2.1	0.1	17
	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	

