



EMENTA

24 A 28 MAIO 2021

		VE KJ	VE KCAL	LIP G	AG. SAT G	AÇÚC G	SAL G	HC TOTALS G			
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G											
SEGUNDA-FEIRA	SOPA			Brócolos	212	51	2	0	2	0	17
	PRATO			Hambúrguer de aves no forno com massa (cotovelinhos) e salada de alface com beterraba	730	174	7	2	2	0	51
	VEGETARIANO			Hambúrguer de cogumelos no forno com massa (cotovelinhos) e salada de alface e beterraba	716	171	10	1	2	0	37
	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			Feijão branco com couve	422	101	1	0	2	0	20
	PRATO			Pescada (lascada) com arroz e salada de tomate e alface	625	149	2	0	0	0	32
	VEGETARIANO			Feijão branco estufado com legumes com arroz e salada de tomate e alface	625	149	4	1.6	2.5	0.6	14
	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 legumes	236	56	1	0	2	0	13
	PRATO			Massada (macarronete) de frango com couve e cenoura	752	180	4	1	2	0	30
	VEGETARIANO			Massada (macarronete) de soja com ervilhas, couve e cenoura ralada	690	165	3	0	2	0	20
	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			Penca	224	53	2	0	2	0	13
	PRATO			Salada quente de feijao frade com salmão lascado, ervilha e cenoura	597	143	8	2	1	0	35
	VEGETARIANO			Salada quente de feijao frade com batata, ervilha e cenoura	533	127	1	0.3	1.5	0.0	21
	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	2	10	0	18
SEXTA-FEIRA	SOPA			Legumes	207	49	2	0	2	0	12
	PRATO			Cubinhos de porco salteados com esparguete e cenoura raspada	753	180	4	1	2	0	44
	VEGETARIANO			Favas estufadas com milho, esparguete e cenoura raspada	625	149	4	2	3	1	23
	SOBREMESA			Fruta	238	57	0	0	13	0	18
	LANCHE			Leite branco com cereais e fruta	409	98	1	1	11	0	18

