



EMENTA

SEMANA 27 SETEMBRO A 01 OUTUBRO

VE KJ VE LIP AG. AÇÚC SAL HC
KCAL G G SAT G G TOTALS
G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

		VE KJ	VE KCAL	LIP G	AG. SAT G	AÇÚC G	SAL G	HC TOTALS G	
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 e iogurte	308	74	2.6	1.2	8.8	4.6	45
TERÇA-FEIRA	SOPA	Courgette 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 e leite simples	601	144	3.8	1.5	3.5	1.0	30
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de alho francês	252	60	2	0	2	0	12
	PRATO	Filete de tilápia ao forno (com farinha de milho) com arroz de legumes	464	111	3	0	1	0.2	38
	VEGETARIANO	Soja estufada com arroz de legumes	663	158	2.4	0.2	1.2	0.1	42
	SOBREMESA	Fruta	238	57	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	Feijão frade com espinafres	448	107	2	0	2	0	20
	PRATO	Perninhas de frango assadas com puré e salada de alface e cenoura	742	177	8	2	1	1	46
	VEGETARIANO	Guisado de ervilhas e legumes com puré 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 queijo e fruta	410	98	1.7	7.0	0.8	0.1	36
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de couve-flor com feijão verde	219	52	2	0	2	0	13
	PRATO	Massa de pescada com tomate e pimento	620	148	2	0	2	0	48
	VEGETARIANO	Massa de soja com tomate e ervilha	690	165	3	0	2	0	20
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
	LANCHE	Leite branco com cereais tipo corn flakes	593	142	1.7	0.1	1.2	0.3	28

