

EMENTA

SEMANA 06 A 10 JUNHO 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	Macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde)	206	49	2	0	2	0	17
	PRATO	Bolonhesa de aves com cenoura incorporada e esparguete	899	215	8	3	2	0	45
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com cenoura incorporada e esparguete	690	165	3	0.3	2.3	0.2	36
	SOBREMESA	Fruta	238	57	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	Courgette com cenoura	183	44	1	0	2	0	15
	PRATO	Medalhões de pescada gratinados com legumes e arroz simples	464	111	3	0	1	0	38
	VEGETARIANO	Feijão preto estufado com legumes e arroz	663	158	2	0	1	0	42
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
	LANCHE	Pão com fiambre, iogurte sólido e bolacha maria	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	Massa de carnes à lavrador (macarronete, porco aos cubos, feijão catarino, couve e cenoura)	609	146	5	2	2	0.1	42
	VEGETARIANO	Massa (macarronete) de feijão catarino com legumes incorporados (couve e cenoura)	637	152	5.0	0.8	2.4	0.2	21
	SOBREMESA	Fruta	238	57	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	Feijão frade com espinafres	448	107	2	0	2	0	20
	PRATO	Perninhas de frango assadas com batata aos cubos cozida 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, garrafa água e fruta	410	98	1.7	7.0	0.8	0.1	36
SEXTA-FEIRA	SOPA	0							
	PRATO	FERIADO							
	VEGETARIANO	0							
	SOBREMESA	0							
	LANCHE	0							

