

# EMENTA

SEMANA 14 A 18 MARÇO 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	<b>SOPA</b>	Macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde)	206	49	2	0	2	0	17
	<b>PRATO</b>	Bolonhesa de aves com cenoura incorporada e esparguete	899	215	8	3	2	0	45
	<b>VEGETARIANO</b>	Bolonhesa de soja com cenoura incorporada e esparguete	690	165	3	0.3	2.3	0.2	36
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
	<b>LANCHE</b>	Pão com manteiga, leite simples e bolacha Maria	470	112	3.5	1.9	8.8	0.3	16
TERÇA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Courgette com cenoura	183	44	1	0	2	0	15
	<b>PRATO</b>	Filete de tilápia ao forno (estufado no forno) com arroz de legumes e salada de tomate	464	111	3	0	1	0	38
	<b>VEGETARIANO</b>	Soja estufada com arroz de legumes	663	158	2	0	1	0	42
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
	<b>LANCHE</b>	Pão com fiambre, iogurte sólido e bolacha maria	601	144	3.8	1.5	3.5	1.0	30
QUARTA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de alho francês	252	60	2	0	2	0	12
	<b>PRATO</b>	Massa de carnes à lavrador (macarronete, frango e porco aos cubos, feijão catarino, couve e cenoura)	609	146	5	2	2	0.1	42
	<b>VEGETARIANO</b>	Massa (macarronete) de feijão catarino com legumes incorporados (couve e cenoura)	637	152	5.0	0.8	2.4	0.2	21
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
	<b>LANCHE</b>	Pão com manteiga, iogurte sólido e bolacha maria	308	74	2.6	1.2	8.8	4.6	45
QUINTA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Feijão frade com espinafres	448	107	2	0	2	0	20
	<b>PRATO</b>	Perninhas de frango assadas com batata aos cubos cozida e salada de alface e cenoura	742	177	8	2	1	1	46
	<b>VEGETARIANO</b>	Guisado de ervilhas e legumes com puré e salada de alface e cenoura	462	110	1	0.1	1.6	0.2	24
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta ou Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0	18 / 16
	<b>LANCHE</b>	Pão com queijo, garrafa água e fruta	410	98	1.7	7.0	0.8	0.1	36
SEXTA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de couve-flor com feijão verde	219	52	2	0	2	0	13
	<b>PRATO</b>	Medalhões de pescada gratinados com legumes e arroz simples	589	141	4	0	1	0	33
	<b>VEGETARIANO</b>	Feijão preto estufado com legumes e arroz	599	143	5	1	1	0	23
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
	<b>LANCHE</b>	Leite branco com cereais tipo corn flakes e fruta	593	142	1.7	0.1	1.2	0.3	28

