

# EMENTA

SEMANA 21 A 25 MARÇO 2022

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

		VE KJ	VE KCAL	LIP G	AG. SAT G	AÇÚC G	SAL G	HC TOTAIS G	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA								
		Brócolos	212	51	2	0	2	0	17
	PRATO	Almôndegas (mistas) estufadas com macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde) e massa espiral salteada	666	159	2	0	2	0	45
	VEGETARIANO	Hambúrguer de espinafres com macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde) e massa espiral	857	205	3	0	2	1	37
	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								
		Feijão branco com couve	422	101	1	0	2	0	20
	PRATO	Massada de peixe (pescada, tomate, pimento e courgette)	625	149	2	0	0	0	32
	VEGETARIANO	Massada de feijão branco (feijão branco, tomate, pimento e courgette)	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 fruta	601	144	3.8	1.5	3.5	1.0	30	
QUARTA-FEIRA	SOPA								
		Creme de legumes	236	56	1	0	2	0	13
	PRATO	Cubinhos de porco salteados com arroz e cenoura raspada com milho	752	180	4	1	2	0	30
	VEGETARIANO	Favas estufadas com milho, arroz e cenoura raspada	690	165	3	0	2	0	20
	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								
		Penca	224	53	2	0	2	0	13
	PRATO	Massada (macarronete) de frango com couve e cenoura	753	180	4	1	2	0.3	44
	VEGETARIANO	Massada (macarronete) de soja com ervilhas, couve e cenoura ralada	625	149	4.5	1.6	2.5	0.6	23
	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								
		Legumes	207	49	2	0	2	0	12
	PRATO	Feijoada de potas com arroz (feijão branco, manto de pota aos cubos, cenoura, couve e salsa picada)	346	83	2	0	2	0	22
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana	484	116	2	0	2	0	26
	SOBREMESA	Fruta	238	57	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	

