

EMENTA

SEMANA 28 FEVEREIRO A 04 MARÇO 2022

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

		VE KJ	VE KCAL	LIP G	AG. SAT G	Açúç G	SAL G	HC TOTAIS G	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA								
		Couve coração	204	48.7	1.8	0.3	2.4	0.1	12
	PRATO								
		Bolonhesa de carne de vaca com macedónia de legumes	899.0	215.0	8.0	3.0	2	0.1	45
	VEGETARIANO								
	Bolonhesa de lentilhas com macedónia de legumes	689.7	165.0	3.4	0.3	2.3	0.2	36	
	SOBREMESA								
	Fruta	238	56.9	0.0	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								
		0							
	PRATO								
		Carnaval							
	VEGETARIANO								
	0								
	SOBREMESA								
	0								
	LANCHE								
	0								
QUARTA-FEIRA	SOPA								
		Creme de grão-de-bico e espinafres	522	125	3	0.4	2.6	0.1	32
	PRATO								
		Escalopes de frango com arroz de cenoura e salada de tomate com milho	752.7	179.9	4.0	0.8	1.8	0.3	45
	VEGETARIANO								
	Estufado de feijão-branco com arroz de cenoura e salada de tomate com milho	689.7	165.0	3.4	0.3	2.3	0.2	36	
	SOBREMESA								
	Fruta	238	56.9	0.0	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								
		Legumes	240.1	57.4	2.2	0.3	2	0.1	14
	PRATO								
		Rancho à Portuguesa (cubos de porco com macarronete, couve, cenoura e grão-de-bico)	709	170	5.0	1.3	2.0	0.1	64
	VEGETARIANO								
	Rancho Vegetariano (grão-de-bico com cenoura, couve e macarronete)	595	142	2	0.2	1.8	0.3	48	
	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								
		Cenoura e couve branca	225.6	53.9	2.1	0.3	1.8	0.1	11
	PRATO								
		Filetes de tilápia estufados (no forno) com arroz branco e salada mista de legumes	589	140.7	3.5	0.4	0.6	0.2	33
	VEGETARIANO								
	Legumes (ervilha, cenoura, milho, tomate) estufados com arroz e salada mista de legumes	539.2	129.0	10.0	0.6	2.3	0.4	48	
	SOBREMESA								
	Fruta	238	56.9	0.0	0.0	13	0	18	
	LANCHE								
	Leite branco com cereais tipo corn flakes e fruta	593	142	1.7	0.1	1.2	0.3	28	

