

# EMENTA

SEMANA 28 MARÇO A 01 ABRIL 2022

VE KJ VE LIP AG. AÇÚC SAL HC  
KCAL G SAT 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								
		Couve-flor	226	54	2	0.3	1.8	0.1	11
	PRATO								
		Rolo de carne assado com esparguete e salada em juliana de alface e beterraba	737	176	7	2.1	1.6	0.5	39
	VEGETARIANO								
	Hambúrguer de legumes com arroz de cenoura e salada em juliana de alface e beterraba	716	171	10	1.5	2.0	0.2	24	
SOBREMESA									
	Fruta	238	57	0	0	13	0.0	17.6	
LANCHE									
	Pão com manteiga, leite simples e bolacha Maria	470	112	3.5	1.9	8.8	0.3	16	
TERÇA-FEIRA	SOPA								
		Creme de ervilhas	246	59	2	0.3	1.9	0.1	17
	PRATO								
		Potas à Romana com arroz de tomate e legumes	483	115	3	0.3	0.8	0.3	34
	VEGETARIANO								
	Paella de legumes	623	149	3	0.5	1.7	0.2	27	
SOBREMESA									
	Fruta	238	57	0	0	13	0.0	17.6	
LANCHE									
	Pão com fiambre, iogurte sólido e bolacha maria	601	144	3.8	1.5	3.5	1.0	30	
QUARTA-FEIRA	SOPA								
		Grão-de-bico com espinafres	450	108	3	0.4	2.1	0.2	20
	PRATO								
		Omeleta no forno com salada de espirais com ervilha, cenoura e milho	571	137	3	0.8	1.7	0.3	23
	VEGETARIANO								
	Salada de espirais com ervilha, milho, cenoura e grão-de-bico	280	67	1	0.2	1.8	0.2	27	
SOBREMESA									
	Fruta	238	57	0	0	13	0.0	17.6	
LANCHE									
	Pão com manteiga, iogurte sólido e bolacha maria	308	74	2.6	1.2	8.8	4.6	45	
QUINTA-FEIRA	SOPA								
		Couve-coração	204	49	2	0.3	2.4	0.1	12
	PRATO								
		Frango estufado primavera (ervilha e cenoura) com arroz	579	138	2.3	0.4	1.7	0.2	37
	VEGETARIANO								
	Bolonhesa de soja com ervilha e cenoura	690	165	3	0.3	2.3	0.2	20	
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								
		Canja	408	98	4	0.7	0.8	0.3	25
	PRATO								
		Salada de cavala com batata aos cubos, cenoura e jardineira de legumes	404	97	3	1	1	0.1	31
	VEGETARIANO								
	Estufadinho de legumes (grão-de-bico, ervilha, tomate e cenoura) com batata	596	142	2.0	0.9	1.4	0.2	27	
SOBREMESA									
	Fruta	238	57	0	0	13	0.0	17.6	
LANCHE									
	Leite branco com cereais tipo corn flakes e fruta	593	142	1.7	0.1	1.2	0.3	28	



