



EMENTA

07 A 11 JUNHO 2021

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								
		Feijão Verde	184	44	2	0	2	0	99
	PRATO	Esparguete à bolonhesa (com cenoura incorporada) com brócolos salteados	899	215	8	3	2	0	45
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja (com cenoura incorporada) com brócolos salteados	619	148	2	0	2	2	45
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
LANCHE	Pão com manteiga, leite simples e fruta	470	112	4	2	9	0	16	
TERÇA-FEIRA	SOPA								
		Couve-flor	226	54	2	0	2	0	11
	PRATO	Filetes de pescada com salada de feijão frade e gomos de tomate	546	130	3	0	1	0	48
	VEGETARIANO	Feijão frade estufado com cenoura, batata e gomos de tomate	533	127	1	0	2	0	23
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
LANCHE	Pão com fiambre, iogurte sólido e bolacha maria	514	123	4	2	6	0	18	
QUARTA-FEIRA	SOPA								
		Alho francês	206	49	2	0	2	0	11
	PRATO	Carne de porco assada com macarronete e juliana de alface com milho	556	133	5	1	2	0	33
	VEGETARIANO	Estufado de grão com macarronete e juliana de alface com milho	444	106	1	0	2	0.1	27
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
LANCHE	Pão com queijo, sumo e bolacha maria	409	98	2	1	9	0	16	
QUINTA-FEIRA	SOPA								
		0							
	PRATO								
		0							
	VEGETARIANO								
	0								
SOBREMESA									
	0								
LANCHE									
	0								
SEXTA-FEIRA	SOPA								
		Creme de cenoura	204	49	2	0	2	0	12
	PRATO	Arroz de peixe (filetes de alabote) com tomate e pimento e ervilha	876	209	7	1	1	0	49
	VEGETARIANO	Arroz de feijão com tomate, pimento e ervilha	605	145	2	0	2	0	32
	SOBREMESA	Fruta ou Gelatina	38 / 3857 / 93	0 / 0	0 / 0	0 / 0	13 / 2	0 / 0	18 / 16
LANCHE	Leite branco com cereais e fruta	479	114	3	2	10	0	18	

