



EMENTA

21 A 25 JUNHO 2021

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

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

		VE KJ	VE KCAL	LIP G	AG. SAT G	Açúç G	SAL G	HC TOTAIS G	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA								
		Abóbora	227	54.3	1.5	0.2	1.8	0.1	13
	PRATO	Almôndegas de aves estufadas com macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde) e massa espiral salteada	665.9	159.2	2.0	0.4	1.6	0.2	45
	VEGETARIANO	Hambúrguer de espinafres com macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde) e massa espiral	857.5	204.9	2.6	0.3	2	1	37
	SOBREMESA	Fruta	238	56.9	0.0	0.0	13	0	18
LANCHE	Pão com manteiga, leite simples e fruta	470.2	112.4	3.5	1.9	8.8	0.3	16	
TERÇA-FEIRA	SOPA								
		Espinafres	208	50	2	0	2	0	12
	PRATO	Filetes de paloco no forno com arroz de tomate e couve salteada	354	85	2	0	1	1	23
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com arroz de tomate e couve salteada	394	94	2	0	3	0.1	26
	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								
		Couve e feijão branco	421.61	100.77	1.323	0.16	2	0.1	20
	PRATO	Peito de frango estufado com cenoura e esparguete com salada de alface	612.3	146.3	4.3	0.7	2.5	0.2	32
	VEGETARIANO	Soja estufada com cenoura e esparguete com salada de alface	689.7	165.0	3.4	0.3	2.3	0.2	20
	SOBREMESA	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0	18
LANCHE	Pão com queijo, sumo e bolacha maria	409	98	2	0.8	8.8	0.4	16	
QUINTA-FEIRA	SOPA								
		Brócolos	211.5	50.6	1.9	0.3	2.1	0.1	17
	PRATO	Salada de atum com legumes (batata aos quartos, ervilha, cenoura, atum e ovo picado)	628	150.1	5.5	0.9	1.2	0.3	32
	VEGETARIANO	Salada de feijão frade com batata aos quartos, ervilha e cenoura	599.1	143.2	4.7	0.7	1.1	0.4	23
	SOBREMESA	Fruta ou Gelatina	18 / 3857 / 9:0 / 00 / 03 / 20 / 08 / 16						
LANCHE	Pão com manteiga, iogurte sólido e bolacha maria	478.9	114.4	3.4	1.8	10	0.3	18	
SEXTA-FEIRA	SOPA								
		Feijão verde	198.1	47.3	1.5	0.2	2.2	0.2	14
	PRATO	Feijoada à Portuguesa (vaca e frango com feijão branco, couve e cenoura) com arroz branco	816	195.0	9.0	2.5	1.4	0.4	69
	VEGETARIANO	Feijoada de feijão branco, couve e cenoura com arroz branco	345.2	82.5	1.7	0.2	2.1	0.1	37
	SOBREMESA	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0	18
LANCHE	Leite branco com cereais e fruta	409	98	1	0.6	11	0.4	18	

