

Ementa



Semana de 2 a 6 de Novembro de 2020

		V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	HC	Totais (g)
2º Feira	Sopa	Brócolos	212	51	2	0	2	0	17
	Prato	Hambúguer misto no forno com massa cotovelinhos e salada de alface com beterraba	730	174	7	2	2	0	51
	Prato Vegetariano	Hambúguer de cogumelos no forno com massa (cotovelinhos) e salada de alface e beterraba	716	171	10	1	2	0	37
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
3º Feira	Sopa	Feijão branco com couve	422	101	1	0	2	0	20
	Prato	Pescada (lascada) com arroz e salada de tomate e alface	625	149	2	0	0	0	32
	Prato Vegetariano	Soja estufada com arroz e salada de tomate e alface	464	111	1	0	2	0	14
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
4º Feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0	13
	Prato	Massada (macarronete) de frango com couve e cenoura	752	180	4	1	2	0	30
	Prato Vegetariano	Massada (macarronete) de seitan com ervilhas e cenoura ralada	540	129	2	0	1	0	28
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
5º Feira	Sopa	Couve	224	53	2	0	2	0	13
	Prato	Salada quente de feijao frade com salmão lascado, ervilha e cenoura	597	143	8	2	1	0	35
	Prato Vegetariano	Feijoada de tofu com feijão frade, cenoura, couve e arroz branco	637	152	5	1	2	0	21
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0	18 / 16
6º Feira	Sopa	Legumes	207	49	2	0	2	0	12
	Prato	Cubinhos de porco salteados com esparguete e cenoura raspada	753	180	4	1	2	0	44
	Prato Vegetariano	Favas estufadas com milho, esparguete e cenoura raspada	625	149	4	2	3	1	23
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18

