

# 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)
<b>2º Feira</b>	<b>Sopa</b>	Brócolos	212	51	2	0	2	0	17
	<b>Prato</b>	Hambúrguer misto no forno com massa cotovelinhos e salada de alface com beterraba	730	174	7	2	2	0	51
	<b>Prato Vegetariano</b>	Hambúrguer de cogumelos no forno com massa (cotovelinhos) e salada de alface e beterraba	716	171	10	1	2	0	37
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
	<b>Lanche</b>	Pão com manteiga, leite simples e fruta	470	112	4	2	9	0	16
<b>3º Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão branco com couve	422	101	1	0	2	0	20
	<b>Prato</b>	Pescada (lascada) com arroz e salada de tomate e alface	625	149	2	0	0	0	32
	<b>Prato Vegetariano</b>	Soja estufada com arroz e salada de tomate e alface	464	111	1	0	2	0	14
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
	<b>Lanche</b>	Pão com fiambre, iogurte sólido e bolacha maria	514	123	4	2	6	0	18
<b>4º Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0	13
	<b>Prato</b>	Massada (macarronete) de frango com couve e cenoura	752	180	4	1	2	0	30
	<b>Prato Vegetariano</b>	Massada (macarronete) de seitan com ervilhas e cenoura ralada	540	129	2	0	1	0	28
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
	<b>Lanche</b>	Pão com queijo, sumo e bolacha maria	409	98	2	1	9	0	16
<b>5º Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve	224	53	2	0	2	0	13
	<b>Prato</b>	Salada quente de feijao frade com salmão lascado, ervilha e cenoura	597	143	8	2	1	0	35
	<b>Prato Vegetariano</b>	Feijoada de tofu com feijão frade, cenoura, couve e arroz branco	637	152	5	1	2	0	21
	<b>Sobremesa</b>	Fruta ou Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0	18 / 16
	<b>Lanche</b>	Pão com manteiga, iogurte sólido e bolacha maria	479	114	3	2	10	0	18
<b>6º Feira</b>	<b>Sopa</b>	Legumes	207	49	2	0	2	0	12
	<b>Prato</b>	Cubinhos de porco salteados com esparguete e cenoura raspada	753	180	4	1	2	0	44
	<b>Prato Vegetariano</b>	Favas estufadas com milho, esparguete e cenoura raspada	625	149	4	2	3	1	23
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
	<b>Lanche</b>	Leite branco com cereais e fruta	409	98	1	1	11	0	18

