

Ementa



Semana de 21 a 25 de Setembro 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	Hambúrguer misto no forno com massa cotovelinhos e salada de alface com beterraba	730	174	7	2	2	0	51
	Prato	Hambúrguer de cogumelos no forno com massa (cotovelinhos) e salada de alface e beterraba	716	171	10	1	2	0	37
	Vegetariano								
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
Lanche	Pão com manteiga, leite simples e fruta	470	112	4	2	9	0	16	
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	Soja estufada com arroz e salada de tomate e alface	464	111	1	0	2	0	14
	Vegetariano								
	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	
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	Massada (macarronete) de seitan com ervilhas e cenoura ralada	540	129	2	0	1	0	28
	Vegetariano								
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
Lanche	Pão com queijo, sumo e bolacha maria	409	98	2	1	9	0	16	
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	Feijoada de tofu com feijão frade, cenoura, couve e arroz branco	637	152	5	1	2	0	21
	Vegetariano								
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0	18 / 16
Lanche	Pão com manteiga, iogurte sólido e bolacha maria	479	114	3	2	10	0	18	
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	Favas estufadas com milho, esparguete e cenoura raspada	625	149	4	2	3	1	23
	Vegetariano								
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
Lanche	Leite branco com cereais e fruta	409	98	1	1	11	0	18	

