



EMENTA

SEMANA 01 A 05 NOVEMBRO 2021



VE		VE	LIP	AG.	AÇÚC	SAL
KJ	KCAL	G	G	SAT	G	G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G						

SEGUNDA-FEIRA	SOPA	0						
	PRATO	FERIADO						
	HORTICOLAS	0						
	VEGETARIANO	0						
	SOBREMESA	0						
TERÇA-FEIRA	SOPA	Feijão verde	72	17.2	0.33	0.05	1.31	0.05
	PRATO	Almôndegas estufadas em molho de tomate com massa espiral	809	193	8	2.7	1.8	0.1
	HORTICOLAS	Alface/ Tomate/ Cenoura ralada						
	VEGETARIANO	Hambúrguer de espinafres com massa espiral	857	205	3	0.3	2.0	1.0
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13.0	0.0
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes	152	36	1	0.1	2.4	0.1
	PRATO	Salada de batata com cavala e ovo picado	628	150	5	0.9	1.2	0.3
	HORTICOLAS	Ervilha/ Cenoura/ Feijão-verde						
	VEGETARIANO	Salada de legumes e ovo cozido	599	143	5	0.7	1.1	0.4
	SOBREMESA	Fruta ou Gelatina	238/ 389	57/ 93	0/ 0	0/ 0	13/ 22	0/ 0
QUINTA-FEIRA	SOPA	Alho Francês	168	40	1	0.1	2.3	0.1
	PRATO	Feijoada de carne (porco aos cubos, feijão branco) com arroz	761	182	6	2.1	1.2	0.5
	HORTICOLAS	Couve/ Cenoura/ Cebola						
	VEGETARIANO	Feijoada de feijão branco, couve e cenoura com arroz branco	345	83	2	0.2	2.1	0.1
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13.0	0.0
SEXTA-FEIRA	SOPA	Macedónia	206	49	2	0.2	2.1	0.1
	PRATO	Pescada estufada com arroz de cenoura	625	149	2	0.3	0.4	0.3
	HORTICOLAS	Pimentos/ Tomate/ Cenoura						
	VEGETARIANO	Soja estufada com tomate, pimento e cenoura com arroz de cenoura	690	165	3	0.3	2.3	0.2
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13.0	0.0
	DIARIAMENTE BEBIDA	Pão de mistura Água	1 129	270	1.4	0.3	2 1.4	

