



EMENTA

SEMANA 15 A 19 NOVEMBRO 2021



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

SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora	135	32	1	0.1	2.9	0.1
	PRATO	Hambúrguer misto com esparguete	730	174	7	1.6	1.7	0.1
	HORTICOLAS	Tomate/ Couve-roxa/ Cenoura ralada						
	VEGETARIANO	Esparguete salteado com cenoura e soja fina estufada	619	148	2	0.2	1.6	1.8
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13.0	0.0
TERÇA-FEIRA	SOPA	Couve-flôr	143	34	1	0.1	2.6	0.1
	PRATO	Salada de atum com feijão-frade e batata	628	150	5	0.9	1.2	0.3
	HORTICOLAS	Milho/ Ervilha/ Cenoura						
	VEGETARIANO	Salada de feijão frade com batata aos quartos, ervilha, cenoura e milho	533	127	1	0.3	1.5	0.0
	SOBREMESA	Fruta ou gelatina	38/ 38	57/ 93	0/ 0	0/ 0	13/ 22	0/ 0
QUARTA-FEIRA	SOPA	Lentilhas	200	48	1	0.1	2.5	0.1
	PRATO	Perú estufado com macarronete	727	174	4	1.2	0.9	0.2
	HORTICOLAS	Alface/ Tomate/ Beterraba						
	VEGETARIANO	Favas estufadas com macarronete	625	149	4	1.6	2.5	0.6
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13.0	0.0
QUINTA-FEIRA	SOPA	Brócolos	73	17	0	0.0	1.2	0.1
	PRATO	Pescada estufada com ervas aromáticas e arroz	505	121	5	1.5	1.8	0.1
	HORTICOLAS	Tomate/ Pimento/ Pepino						
	VEGETARIANO	Feijão branco com ervas aromáticas e arroz	625	149	4	1.6	2.5	0.6
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13.0	0.0
SEXTA-FEIRA	SOPA	Macedónia	198	47	3	0.5	2.9	0.2
	PRATO	Perna de porco assada (à fatia) com massa espiral e salada de legumes	507	121	4.1	0.6	1.5	1.7
	HORTICOLAS	Ervilha/ Milho/ Cenoura						
	VEGETARIANO	Massa espiral com ovo mexido, ervilha, milho e cenoura	380	90	1.3	0.2	1.8	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	

