



EMENTA

SEMANA 22 A 26 NOVEMBRO 2021



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

SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas	246	59	2	0.3	1.9	0.1
	PRATO	Hambúrguer de peixe panado no forno com arroz de tomate	810	194	1.9	0.3	1.3	0.2
	HORTICOLAS	Alface/ Couve-roxa/ Cenoura ralada						
	VEGETARIANO	Arroz de legumes e feijão	605	145	1.6	0.4	1.8	0.1
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13.0	0.0
TERÇA-FEIRA	SOPA	Couve com cenoura	204	49	2	0.3	2.4	0.1
	PRATO	Perna de frango estufada com espirais e macedónia de legumes	294	70	1	0.2	2.1	0.3
	HORTICOLAS	Ervilha/ Cenoura/ Feijão-verde						
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com espirais e macedónia de legumes	690	165	3	0.3	2.3	0.2
	SOBREMESA	Fruta ou Pudim	238/ 469	112/ 57	0/ 3	0/ 2	13/ 14	0/ 0
QUARTA-FEIRA	SOPA	Espinafres e grão	450	108	3	0.4	2.1	0.2
	PRATO	Caldeirada de paloco (migas)	322	77	1	0.1	1.1	0.1
	HORTICOLAS	Tomate/ Pimento/ Cenoura						
	VEGETARIANO	Grão ensalsado com batata e ovo	444	106	1	0.1	2.2	0.1
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13.0	0.0
QUINTA-FEIRA	SOPA	Feijão-verde	224	53	2	0.3	2.0	0.2
	PRATO	Massa à Lavrador (macarronete, feijão-catarino, porco e frango aos cubos)	609	146	5	1.0	2.0	0.1
	HORTICOLAS	Couve-lombarda/ Cenoura/ Cebola						
	VEGETARIANO	Feijão catarino estufado com legumes e macarronete	637	152	5	0.8	2.4	0.2
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13.0	0.0
SEXTA-FEIRA	SOPA	Lombardo	204	49	2	0.3	2.4	0.1
	PRATO	Red-fish assado com arroz	353	84	2	0.3	2.0	0.3
	HORTICOLAS	Brócolos/ Couve-flôr/ Cenoura baby						
	VEGETARIANO	Feijão branco estufado com brócolos, couve-flor e cenoura baby com arroz	625	149	4	1.6	2.5	0.6
	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	

