

EMENTA SEMANAL

25 a 29 de Março de 2024

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de alho francês	164	39	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Ovos mexidos com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)	879	210	4.6	1.7	1.0	0.2
	Vegetariano	Seitanas com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)	626	150	6	1.6	1.2	1.0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Cenoura	291	70	2	0.2	1.7	0.1
	Prato	Frango assado com esparguete e cenoura raspada	512	122	3	1	1	0.3
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com esparguete e cenoura raspada	444	106	1	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	389	93	0	0	22	0.0
Quarta-feira	Sopa	Repolho e feijão branco	399	95	1	0.2	1.8	0.2
	Prato	Filete de pescada com molho de cenoura, arroz branco e legumes salteados (repolho, cenoura)	697	167	3.5	0.6	1.1	0.2
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos (espinafres) arroz branco e legumes salteados (repolho, couve roxa)	410	98	1	0	2	0.1
	Sobremesa	Gelatina	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Abóbora	246	59	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Massa à lavrador (macarrão, frango, porco, feijão vermelho, ervilhas, cenoura e feijão verde)	795	190	10	2	2	0.1
	Vegetariano	Massa à lavrador vegetariano (macarrão, tofu, Feijão vermelho, cenoura e repolho)	733	175	3.2	0.4	2.9	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	0	234	56	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Feriado	554	132	5.3	1.0	1.1	0.1
	Vegetariano	0	583	139	2.3	0.3	1.3	0.2
	Sobremesa	0	238	57	0	0	13	0.0

