

EMENTA SEMANAL

20 a 24 de Maio 2024

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de brócolos	501	120	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Bolonhesa de atum, cotovelinhos com legumes (ervilhas, feijão-verde e cenoura)	685	164	3.9	1.1	2.0	0.2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja fina, cotovelinhos com legumes (ervilhas, feijão-verde e cenoura)	497	119	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	250	60	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Jardineira de frango (frango, batata, ervilhas, cenoura)	324	77	1	0	1	0.1
	Vegetariano	Jardineira vegetariano (tofú, batata, ervilhas, cenoura)	139	33	0.3	0.1	2.7	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Feijão Branco	202	48	1	0.1	1.8	0.1
	Prato	Filete de tilápia no forno com arroz de cenoura, salada de alface e tomate	756	181	6.9	0.9	0.7	0.3
	Vegetariano	Hambúrguer no forno com arroz de cenoura, salada de alface e tomate	716	171	10	1.5	2.0	0.2
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0.0
Quinta-feira	Sopa	Creme de lentilhas	640	153	5	0.7	1.2	0.3
	Prato	Peru assado no forno com laranja, arroz de cenoura e salada de alface e milho	457	109	3	1	1	0
	Vegetariano	Courgette assado no forno com laranja, arroz de cenoura e salada de alface e milho	658	157	2.4	0.7	1.9	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Repolho	206	49	1	0.1	2.1	0.1
	Prato	Massa à lavrador (macarronete, porco, frango, chouriço, repolho, cenoura e feijão vermelho)	833	199	7.3	2.2	2.0	0.5
	Vegetariano	Massa à lavrador vegetariana(macarronete, feijão vermelho, cogumelos, repolho e cenoura)	833	199	7.3	2.2	2.0	0.5
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0

