

EMENTA SEMANAL

15 a 19 de Janeiro de 2024

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de couve flor	501	120	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Bolonhesa de atum, cotovelinhos com legumes (ervilhas, feijão-verde e cenoura)	777	186	12	3.0	5.0	0.6
	Vegetariano	Bolonhesa de soja fina, cotovelinhos com legumes (ervilhas, feijão-verde e cenoura)	486	116	7.1	2.1	2.7	0.8
	Sobremesa	Fruta da época	559	134	4	1	7	0.2
Terça- Feira	Sopa	Canja	380	91	2	0.3	1.1	0.1
	Prato	Jardineira de frango (frango, batata, ervilhas, cenoura)	698	167	3.2	1.1	1.4	0.2
	Vegetariano	Jardineira vegetariano (batata, ervilhas, cenoura)	716	171	10	1.5	2.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda	202	48	1	0.1	1.8	0.1
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão branco e salada de alface e tomate	859	205	5	1.3	0.2	0.3
	Vegetariano	Pataniscas vegetarianas (repolho, alho frances e cenoura) com arroz de feijão branco e salada de alface e tomate	760	182	6	0.7	1.5	0.2
	Sobremesa	Gelatina	238	57	0	0	13	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	685	164	3.9	1.1	2.0	0.2
	Vegetariano	Courgette assado no forno com laranja, arroz de cenoura e salada de alface e milho	497	119	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	389	93	0	0	22	0.0
Sexta-feira	Sopa	Repolho	545	130	3	0.3	2.0	1.0
	Prato	Massa à lavrador (macarronte, porco, frango, chouriço, feijão vermelho, repolho e cenoura)	651	155	3.3	0.6	1.3	0.1
	Vegetariano	Massa à lavrador vegetariana (macarronte, cogumelos, feijão vermelho, repolho e cenoura)	345	83	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0

