

EMENTA SEMANAL

13 a 17 de Maio 2024

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Almôndegas aves com molho de tomate, esparguete e salada de alface	598	143	2.8	0.6	1.4	0.4
	Vegetariano	Soja estufados, massa esparguete com salada de alface	571	137	0.9	0.1	1.4	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Courgette	189	45	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho e legumes salteados (courgette, couve coração e cenoura)	753	180	6.1	1.0	1.2	0.2
	Vegetariano	Pataniscas vegetarianas com arroz de feijão vermelho e legumes salteados (courgette, couve coração e cenoura)	413	99	4	1	3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Grão-de-bico	206	49	1	0.1	2.1	0.1
	Prato	Frango assado com macarrão e legumes salteados (courgette, milho e couve roxa)	545	130	2.1	0.4	1.2	0.2
	Vegetariano	Abóbora assada com macarrão e legumes salteados (courgette, milho e couve roxa)	410	98	1	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Feijão branco e couve-lombarda	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura com arroz alegre (ervilhas, milho e cenoura)	625	149	2	0	0	0.3
	Vegetariano	Salteado de cogumelos com arroz alegre (ervilhas, milho e cenoura)	583	139	2.3	0.3	1.3	0.2
	Sobremesa	Gelatina	360	86	2	0	0	0.0
Sexta-feira	Sopa	Abóbora	210	50	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Feijoada à brasileira (feijão preto, porco, frango, chouriço, repolho e cenoura) e arroz	807	193	13	2.6	1.9	0.5
	Vegetariano	Feijoada à brasileira vegetariana (feijão preto, repolho e cenoura)	739	177	3	0.0	3.0	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	389	93	0	0	22	0.0

