

EMENTA SEMANAL

27 a 31 de Maio 2024

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de ervilhas e couve coração	164	39	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Tortilha com ovo, cogumelos e salada de alface	382	91	3	0.5	1.2	0.1
	Vegetariano	Tortilha com cogumelos e salada de alface	366	88	2	0.7	1.2	0.6
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	291	70	2	0.2	1.7	0.1
	Prato	Perna de peru assada com massa salteada em salsa e salada de couve branca, cenoura e milho	512	122	3	1	1	0.3
	Vegetariano	Abóbora assada com massa salteada em salsa e salada de couve branca, cenoura e milho	444	106	1	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Abóbora	399	95	1	0.2	1.8	0.2
	Prato	Filete de pescada com molho de cenoura, arroz branco e alface com milho	697	167	3.5	0.6	1.1	0.2
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com molho de cenoura, arroz branco e alface com milho	410	98	1	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	360	86	2	0	0	0.0
Quinta-feira	Sopa	0	246	59	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Feriado	795	190	10	2	2	0.1
	Vegetariano	0	733	175	3.2	0.4	2.9	0.2
	Sobremesa	0	389	93	0	0	22	0.0
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura						
	Prato	Panados de frango, batata frita e arroz com salada de alface						
	Vegetariano	Hamburguer de legumes panado, batata frita e arroz com salada de alface						
	Sobremesa	Surpresa						

