EMENTA SEMANAL

4 a 8 de Março

			Declaração nutricional 100g					
			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Brócolos	212	51	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Ovo mexido com massa de laços tricolor, cubos de fiambre e cenoura	811	194	6	1	0,4	0,4
	Vegetariano	Ovo mexido com massa de laços tricolor, cogumelos e cenoura	710	170	6	1	1,3	0,5
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	71	17	0	0,0	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Terça- feira	Sopa	Legumes	207	49	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Rolo de carne recheado com arroz seco	737	176	7	2,1	1,6	0,5
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz seco	852	204	8	1,6	1,8	2,4
	Acompanhamento	Legumes salteados (couve-coração, cenoura e feijão-verde)	226	54	1,2	0,2	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Couve-coração e feijão manteiga	445	106	2	0,3	2,6	0,1
	Prato	Filete de pescada com salada russa (feijão-verde, batata, cenoura, ervilha)	462	110	4,4	0,6	1,1	0,2
	Vegetariano	Filete de tofu com salada russa (feijão-verde, batata, cenoura, ervilha)	453	108	3,0	0,0	2,0	0,1
	Acompanhamento	—						
	Sobremesa	Bolo de espinafres	559	134	4	1	7	0
Quinta-feira	Sopa	Nabiça	202	48	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Massada de frango com legumes (brócolos, cenoura e couve-flor)	778	186	2	0,3	1,0	0,2
	Vegetariano	Massada de lentilhas com legumes (brócolos, cenoura e couve-flor)	480	115	3	0,4	1,3	0,8
	Acompanhamento	—						
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Couve-flor e abóbora	269	64	2	0,4	2,3	0,1
	Prato	Tirinhas de pota panadas com arroz de feijão manteiga	533	127	2	0,2	0,5	0,4
	Vegetariano	Peixinhos da horta com arroz de feijão manteiga	662	158	3	0,8	1,6	0,2
	Acompanhamento	Alface, cenoura e pepino	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

EMENTA SEMANAL

11 a 15 de Março

			Declaração nutricional 100g					
			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Cenoura	282	67	3	0,4	2,4	0,1
	Prato	Filete de pescada com molho de cenoura com arroz de cenoura	687	164	3	0,3	0,7	0,3
	Vegetariano	Filete de tofu dourado com arroz de cenoura	760	182	6	0,7	1,5	0,2
	Acompanhamento	Tomate, pepino e alface	77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Terça- feira	Sopa	Alho-francês	206	49	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Perninha de frango estufada com legumes (brócolos, cenoura e feijão-verde) e massa esparguete	680	163	3	0,6	0,6	0,4
	Vegetariano	Soja grossa estufada com legumes (brócolos, cenoura e feijão-verde) e massa esparguete	473	113	2	0,5	1,4	0,1
	Acompanhamento	___						
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Nabo	219	52	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Bacalhau à gomes de Sá (pescada, batata, ovo, azeitona, salsa)	394	94	2,4	0,5	0,6	1,5
	Vegetariano	Seitan à gomes de Sá (seitan, batata, ovo, azeitona, salsa)	540	129	2	0,3	0,6	0,2
	Acompanhamento	Alface, curgete e cenoura						
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Legumes	207	49	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Racho (peru e frango, grão-de-bico, massa macarronete, couve-coração, couve-lombarda, cenoura)	695	166	5	1	2	0,1
	Vegetariano	Racho vegetariano (soja grossa, grão-de-bico, massa macarronete, couve-coração, couve-lombarda, cenoura)	601	144	2	0	2	0,1
	Acompanhamento	___						
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Feijão catarino e couve lombarda	422	101	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Filete de tilápia dourada com arroz colorido (cenoura, ervilha e pimento)	331	79	0,9	0,1	1,2	0,8
	Vegetariano	Filete de tofu dourada com arroz colorido (cenoura, ervilha e pimento)	760	182	6	0,7	1,5	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e cenoura	80	19	0	0	4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

EMENTA SEMANAL

18 a 22 de Março

			Declaração nutricional 100g					
			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Curgete e abóbora	256	61	2	0,4	2,2	0,1
	Prato	Arroz de atum	661	158	6,1	0,9	1,2	0,4
	Vegetariano	Tomate recheado com cogumelos e legumes e arroz seco	790	189	4	1,7	1,1	0,4
	Acompanhamento	Alface, cenoura e pepino	80	19	0	0	4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Terça- feira	Sopa	Nabiça	202	48	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Massa à lavrador (frango e novilho, couve-coração, couve-lombarda, feijão encarnado, massa macarronete, cenoura)	833	199	7,3	2,2	2,0	0,5
	Vegetariano	Massa à lavrador (soja grossa, couve-coração, couve-lombarda, feijão encarnado, massa macarronete, cenoura)	539	129	2	0,3	1,8	0,0
	Acompanhamento	——						
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Espinafre e feijão-branco	448	107	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Filete de tilápia em crosta de broa e batata salteada	331	79	0,9	0,1	1,2	0,8
	Vegetariano	Filete de tofu em cama de espinafres e crosta de broa e batata salteada	760	182	6	0,7	1,5	0,2
	Acompanhamento	Legumes salteados (feijão-verde, couve-coração e cenoura)	226	54	1	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Legumes	207	49	1,9	0,3	2,0	0,1
	Prato	Perú assado com arroz seco	590	141	3,7	0,9	0,9	0,2
	Vegetariano	Seitan assado com arroz seco	517	124	1,8	0,3	1,1	0
	Acompanhamento	Alface, tomate e cenoura	80	19	0	0	4	0,1
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0
Sexta-feira	Sopa	Feijão-verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Massa cotovelo salteada com cogumelos , cenoura e ovo	710	170	6	1	1,3	0,5
	Vegetariano	Massa cotovelo salteada com cogumelos, cenoura e ovo	710	170	6	1	1,3	0,5
	Acompanhamento	Alface, pepino e couve-roxa	74	18	0	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

EMENTA SEMANAL

25 a 29 de Março

			Declaração nutricional 100g					
			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Cenoura	282	67	3	0,4	2,4	0,1
	Prato	Panados de frango com massa de laços em calda de cenoura	698	167	3,2	1,1	1,4	0,2
	Vegetariano	Panados vegetarianos com massa de laços em calda de cenoura	857	205	3,4	0,5	0,9	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	71	17	0,3	0,0	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Terça- feira	Sopa	Couve-coração e feijão-manteiga	445	106	2	0,3	2,6	0,1
	Prato	Pescada cozida com todos (couve-coração, couve-lombarda, batata, ovo, cenoura, pescada)	369	88	3,2	0,7	1,0	0,2
	Vegetariano	Ovo cozido com todos (couve-coração, batata, ovo, cenoura, couve-lombarda)	305	73	2	1,0	1,0	0,1
	Acompanhamento	——						
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Abóbora	227	54	2	0,2	1,8	0,1
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	Vegetariano	Filete de tofu com arroz de ervilhas e cenoura	399	95	5,3	1,0	1,2	0,1
	Acompanhamento	Legumes salteados (brócolos, couve-flor, feijão-verde)	107	26	0,5	0,1	2,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Nabo	219	52	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Cavala estufada com cogumelos e cenoura e massa esparguete	537	128	5	1,2	0,9	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	71	17	0	0,0	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	0						
	Prato	0						
	Vegetariano	Feriado						
	Acompanhamento	0						
	Sobremesa	0						