

EMENTA SEMANAL

7 a 11 de Outubro de 2024

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Repolho	212	51	2	0.2	2.1	0.1
	Prato	Cavala estufada com cotovelinhos e salada de alface e couve roxa	973	234	15	6	1	0.2
	Vegetariano	Soja estufada com cotovelinhos e salada de alface e couve roxa	690	165	3	0.0	2.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Cenoura	206	49	1	0.1	2.1	0.1
	Prato	Frango assado com arroz de ervilhas e salada de cenoura raspada	899	215	8	3	2	0.1
	Vegetariano	Tofu assado com arroz de ervilhas e salada de cenoura raspada	497	119	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Feijão Branco	208	50	2	0.3	2.0	0.2
	Prato	Salada de batata com pescada, ovo cozido, cenoura e ervilha	897	214	9.0	1.6	2.1	0.4
	Vegetariano	Salada de batata com salsicha vegetariana, cenoura e ervilha	716	171	10	1.5	2.0	0.2
	Sobremesa	Gelatina	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Abobora	199	47	3	0.5	3.0	0.4
	Prato	Carne de porco estufada com macarrão e salada de alface e cenoura raspada	590	141	3.7	0.9	0.9	0.2
	Vegetariano	Seitan estufado com macarrão e salada de alface e cenoura raspada	646	154	4	1.3	1.3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Espinafres	485	116	2.2	0.3	2.1	0.1
	Prato	Feijoada à brasileira (porco, frango, feijão preto, repolho, cenoura) e arroz	379	90	1.6	0.2	1.4	0.4
	Vegetariano	Feijoada à brasileira vegetariana (tofu, feijão preto, soja, repolho, cenoura) e arroz	605	145	2	0.4	1.8	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	389	93	0	0	22	0.0

