

EMENTA SEMANAL

10 a 14 de Junho

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa							
	Prato							
	Vegetariano							
	Acompanhamento							
Terça- Feira	Sobremesa							
	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas e manjerição	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate	537	128	5	1,2	0,9	0,2
	Vegetariano	Croquetes vegetarianos de grão-de-bico com arroz de tomate	271	65	1	0,1	1,9	0,1
Quarta-feira	Acompanhamento	Alface, pepino e beterraba	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	238	57	0	0	13	0,0
	Sopa	Alho francês	202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Prato	Empadão de frango (frango estufado e desfiado em molho de tomate com cenoura ralada e puré de batata)	846	202	5	1,0	0,8	0,2
Quinta-feira	Vegetariano	Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho francês, cenoura e brócolos)	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
	Sobremesa	Laranja	238	57	0	0	13	0,0
	Sopa	Feijão vermelho com repolho	205	49	1	0,2	1,9	0,1
Sexta-feira	Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz de salsa	538	128	2	0,3	0,8	0,3
	Vegetariano	Bifes de tofu de cebolada com arroz e salsa	818	196	4	0,4	1,8	0,0
	Acompanhamento	Feijão-verde, couve-flor, e cenoura baby	240	57	1,6	1,6	2,4	0,3
	Sobremesa	Maçã	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	223	53	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete	821	196	14	3,0	1,5	0,5
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com espinafres	878	210	8	1,1	4,0	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	226	54	1,2	0,2	2,1	0,1
	Sobremesa	Kiwi	238	57	0	0	13	0,0

