

EMENTA SEMANAL



9 a 13 de Setembro

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas e manjerição	225	54	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Tiras de pota panadas no forno com arroz de tomate	797	191	6,6	1,3	1,0	0,4
	Vegetariano	Croquetes vegetarianos de grão-de-bico com arroz de tomate	677	162	4	0,8	2,0	0,4
	Acompanhamento	Alface, pepino e beterraba	91	22	1	0	2	0
	Sobremesa	Pêra	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Empadão de frango (frango estufado e desfiado em molho de tomate com cenoura ralada e puré de batata)	820	196	4	1,1	1,1	0,2
	Vegetariano	Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho francês, cenoura e brócolos)	408	98	3	0,5	1,5	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
Quarta-feira	Sopa	Feijão vermelho com repolho	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz de salsa	808	193	11	2	1	0,2
	Vegetariano	Bifes de tofu de cebolada com arroz e salsa	433	104	3	0	2	0,1
	Acompanhamento	Feijão-verde, couve-flor, e cenoura baby	110	26	0,3	0,1	2,8	0,4
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	215	51	1	0,1	2,1	0,1
	Prato	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete	660	158	4,6	1,0	1,7	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com espinafres	497	119	2	0	2	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	74	18	0	0	2	0,1
	Sobremesa	Melancia	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Nabiças	202	48	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, ovo cozido, grão-de-bico e salsa)	632	151	2,9	0,4	0,9	0,1
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata aos quartos, couve-lombarda e cenoura	472	113	1,7	0,2	1,1	2,0
	Acompanhamento	Couve-lombarda, cenoura e cebola	47	11	0,2	0,0	1,2	0,0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0,0

