

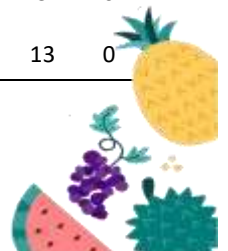


EMENTA

10 A 14 DE JANEIRO DE 2022

VE KJ VE KCAL LIP G AG. SAT G AÇÚC G SAL G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

		VE KJ	VE KCAL	LIP G	AG. SAT G	AÇÚC G	SAL G	
SEGUNDA - FEIRA	SOPA	Couve lombarda	214	51	1	0	2	0
	PRATO	Empadão de Atum com pimento e salsa	468	112	5	1	1	0
	VEGETARIANO	Paelha vegetariana de lentilhas (arroz, açafrão, pimento, lentilha e alho francês)	623	149	3	0	2	0
	LEGUMES	Alface, tomate e rúcula	71	17	0	0	3	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0
TERÇA - FEIRA	SOPA	Abóbora com alho francês	247	59	1	0	2	0
	PRATO	Rancho de aves (frango e peru, macarronete, grão, couve lombarda, couve coração e cenoura)	695	166	5	1	2	0
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano	601	144	2	0	2	0
	LEGUMES	Legumes em juliana (couve lombarda, couve coração e cenoura)	250	60	1	0	2	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0
QUARTA - FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas e nabo	250	60	1	0	2	0
	PRATO	Medalhões de pescada com molho de tomate e arroz	595	142	2	0	1	0
	VEGETARIANO	Feijão estufado com legumes e arroz	484	116	2	0	2	0
	LEGUMES	Alface, beterraba e cebola	71	17	0	0	3	0
	SOBREMESA	Fruta da Época/ Gelatina	238 / 38	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
QUINTA - FEIRA	SOPA	Feijão manteiga com couve coração	403	96	1	0	2	0
	PRATO	Rolo de carne misto à fatia (vaca e porco) com molho de oregão e esparguete	737	176	7	2	2	1
	VEGETARIANO	Seitan saltado com esparguete	354	85	0	0	0	0
	LEGUMES	Couve de bruxelas, cenoura baby e feijão verde	47	11	0	0	1	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0
SEXTA - FEIRA	SOPA	Creme de nabo e abóbora	291	70	2	0	2	0
	PRATO	Barritas de pescada com arroz de cenoura, ervilhas e feijão verde	806	193	6	0	1	0
	VEGETARIANO	Rissóis de tofu com arroz	1120	268	9	1	3	0
	LEGUMES	Macedónia de legumes (cenoura, feijão verde e ervilha)	91	22	0	0	3	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0





EMENTA

17 A 21 DE JANEIRO DE 2022

VE KJ VE KCAL LIP G AG. SAT G Açúç G SAL G

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

		VE KJ	VE KCAL	LIP G	AG. SAT G	Açúç G	SAL G	
SEGUNDA - FEIRA	SOPA	Creme de legumes (nabo, feijão verde, rabanete, couve penca)	236	56	1	0	2	0
	PRATO	Panado de frango (no forno) com massa cotovelinhos salteada	698	167	3	1	1	0
	VEGETARIANO	Hamburguer vegetariano grelhado com massa cotovelinhos salteada	857	205	3	0	2	1
	LEGUMES	Courgette, couve roxa e cenoura raspada	86	21	0	0	3	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0
TERÇA - FEIRA	SOPA	Feijão verde	198	47	2	0	2	0
	PRATO	Salada de feijão frade com cavala e arroz (feijão frade, cavala, ovo)	857	205	3	0	2	1
	VEGETARIANO	Salada de feijão frade com salsa, cebola e arroz	533	127	1	0	2	0
	LEGUMES	Alface, pepino e tomate	71	17	0	0	3	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0
QUARTA - FEIRA	SOPA	Grão com couve coração	442	106	2	0	2	0
	PRATO	Massa de carnes (espirais salteados com carne vaca e frango) cogumelos	587	140	4	1	1	0
	VEGETARIANO	Grão estufado com cenoura e macarronete	444	106	1	0	2	0
	LEGUMES	Feijão verde, cenoura, nabo	93	22	0	0	3	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0
QUINTA - FEIRA	SOPA	Creme de lentilhas e abóbora	501	120	1	0	2	0
	PRATO	Pescada assada com batata assada	635	152	2	0	0	0
	VEGETARIANO	Tortilha de legumes (batata, pimento, ervilha, beringela, cenoura e brocolo)	366	88	2	1	1	1
	LEGUMES	Alface, cenoura e cebola	71	17	0	0	3	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0
SEXTA - FEIRA	SOPA	Caldo verde	336	80	1	0	2	0
	PRATO	Arroz de pato com rodela de chouriço	799	191	6	2	1	0
	VEGETARIANO	Estufado de feijão com arroz branco	410	98	1	0	2	0
	LEGUMES	Alface, tomate e cenoura	71	17	0	0	3	0
	SOBREMESA	Fruta da Época/gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0







EMENTA

24 A 28 DE JANEIRO DE 2022

VE KJ VE KCAL LIP G AG. SAT G Açúç G SAL G

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

		VE KJ	VE KCAL	LIP G	AG. SAT G	Açúç G	SAL G	
SEGUNDA - FEIRA	SOPA	Couve branca	218	52	1	0	2	0
	PRATO	Pataniscas de Bacalhau (no forno) no forno com arroz de feijão vermelho	753	180	6	1	1	0
	VEGETARIANO	Pataniscas de legumes com arroz de feijao vermelho	432	103	7	1	2	0
	LEGUMES	Couve roxa, courgette e tomate	35	8	0	1	0	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0
TERÇA - FEIRA	SOPA	Macedónia de legumes (nabo, feijão verde, cenoura. couve flor)	114	27	1	0	1	0
	PRATO	Perna de frango assada com massa	594	142	4	1	1	0
	VEGETARIANO	Salsicha vegetariana enrolada em couve com massa	733	175	3	0	3	0
	LEGUMES	Couve branca, cenoura e milho	226	54	1	0	2	0
	SOBREMESA	Fruta da Época/ Pudim	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
QUARTA - FEIRA	SOPA	Couve lombarda	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	PRATO	Argolas de pota com arroz de tomate	899	215	8	2,5	1,8	0,1
	VEGETARIANO	Rissóis de tofu com arroz de tomate	809	193	8	2,7	1,8	0,1
	LEGUMES	Courgette, tomate e pepino	74	18	0	0,0	2,0	0,1
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
QUINTA - FEIRA	SOPA	0						
	PRATO	0						
	VEGETARIANO	0						
	LEGUMES	0						
	SOBREMESA	0						
SEXTA - FEIRA	SOPA	0						
	PRATO	0						
	VEGETARIANO	0						
	LEGUMES	0						
	SOBREMESA	0						

