




















# EMENTA SEMANAL

14-18 Outubro 2024



SEGUNDA-FEIRA (14/10/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Sopa de cenoura e feijão verde	84kcal	1.1g	5.2g	0.5g
PRATO PRINCIPAL	Perú estufado com ervilhas e batata e salada (tomate e alface)	464kcal	48g	41g	17g
OPÇÃO VEGETARIANA	Hambúrguer de grão com batata-doce com arroz e salada (tomate e alface)	380kcal	22.5g	42g	15g
SOBREMESA	Fruta da época				
TERÇA-FEIRA (15/10/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Sopa de alho francês com cenoura	99.5 kcal	8.5g	8.5g	8.5g
PRATO PRINCIPAL	Arroz malandrinho de pescada com cenoura e ervilhas 	401kcal	20g	49g	13g
OPÇÃO VEGETARIANA	Ervilhas estufadas com legumes, arroz e salada (alface e cebola)	381kcal	24g	53g	4g
SOBREMESA	Fruta da época				
QUARTA-FEIRA (16/10/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de abóbora e brócolos	99.7kcal	2.4g	9.2g	1.7g
PRATO PRINCIPAL	Tirinhas de frango e legumes com massa tricolor 	341kcal	28g	41g	7.1g
OPÇÃO VEGETARIANA	Tofú com alho francês à Brás com salada (pepino e tomate)	454.5kcal	16.5g	56g	16g
SOBREMESA	Fruta da época				
QUINTA-FEIRA (17/10/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de cenoura e couve branca	90.9kcal	2.4g	17.1g	1.5g
PRATO PRINCIPAL	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão e salada (tomate, cebola, cenoura) 	504kcal	36g	63g	11g
OPÇÃO VEGETARIANA	Risotto de ervilhas e cogumelos	357kcal	14g	44g	11g
SOBREMESA	Leite creme 				
SEXTA-FEIRA (18/10/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Sopa de feijão-verde e cenoura	91kcal	0.9	5.4g	0.5g
PRATO PRINCIPAL	Massa de vitela com salada (alface, cenoura ralada, pepino)	342kcal	29g	12g	18g
OPÇÃO VEGETARIANA	Salada de feijão frade e ovo com arroz branco e salada (pepino, tomate, cebola)	364kcal	17g	33g	16g
SOBREMESA	Fruta da época				

Alergénios Alimentares							
	<b>Aipo</b>		<b>Amendoim</b>		<b>Leite</b>		<b>Glúten</b>
	<b>Soja</b>		<b>Sementes de sésamo</b>		<b>Crustáceos</b>		
	<b>Tremoço</b>		<b>Mostarda</b>		<b>Molúsculos</b>		
	<b>Frutos de Casca Rija</b>		<b>Sulfitos</b>		<b>Pescado</b>		

