




















EMENTA SEMANAL

11-15 Novembro 2024



SEGUNDA-FEIRA (11/11/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Sopa de espinafres	84kcal	1.1g	5.2g	0.5g
PRATO PRINCIPAL	Grelhado misto com arroz branco, feijão preto e salada (tomate, cebola, cenoura)	523kcal	35g	38g	12g
OPÇÃO VEGETARIANA	Feijoada à <i>brasileira</i> com cenoura e couve com arroz branco e salada de alface	488 kcal	29g	57g	9g
SOBREMESA	Castanhas				
TERÇA-FEIRA (12/11/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de cenoura e couve branca	91kcal	2.4	17g	1.5g
PRATO PRINCIPAL	Pota estufada com arroz branco e salada mista 	512kcal	32g	49g	11g
OPÇÃO VEGETARIANA	Massa de legumes gratinada 	579kcal	13g	48g	12g
SOBREMESA	Fruta da época				
QUARTA-FEIRA (13/11/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Macedónia de legumes	119kcal	5g	13g	5g
PRATO PRINCIPAL	Arroz de pato com salada (alface, cebola, pepino)	521kcal	41g	33g	15g
OPÇÃO VEGETARIANA	Arroz de legumes, ervilhas e ovo cozido	406kcal	20g	37g	18g
SOBREMESA	Fruta da época				
QUINTA-FEIRA (14/11/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de abóbora e brócolos	99kcal	4g	19g	1.4g
PRATO PRINCIPAL	Cubinhos de tamboril assados com molho verde, batata assada e salada (tomate, alface) 	534kcal	46g	39g	12g
OPÇÃO VEGETARIANA	Ovos mexidos com cogumelos e espinafres, arroz branco e salada (tomate, alface)	439kcal	18g	37g	16g
SOBREMESA	Gelatina				
SEXTA-FEIRA (15/11/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Sopa de ervilhas e brócolos	124kcal	7g	38g	2g
PRATO PRINCIPAL	Escalopes de vaca estufados com legumes e massa espiral 	505kcal	39g	49g	11g
OPÇÃO VEGETARIANA	<i>Chili</i> vegetariano com arroz branco	543kcal	24g	66g	10g
SOBREMESA	Fruta da época				

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

