



























# EMENTA SEMANAL

## 2-6 Dezembro 2024



SEGUNDA-FEIRA (02/12/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Sopa Juliana	83kcal	3g	10g	1.4g
PRATO PRINCIPAL	Ratatouille de peru (beringela, curgete, tomate) com massinha espiral 	568kcal	35g	69g	31g
OPÇÃO VEGETARIANA	Ratatouille de lentilhas (beringela, curgete, tomate) com massinha espiral 	618kcal	27g	88g	27g
SOBREMESA	Fruta da época				
TERÇA-FEIRA (03/12/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Aveludado de cenoura	66kcal	2g	11g	1.3g
PRATO PRINCIPAL	Arroz de atum com legumes (espinafres, alho-francês, cenoura e milho) no forno 	600kcal	27g	72g	33g
OPÇÃO VEGETARIANA	Massa com cogumelos e legumes (cenoura, milho, tomate e curgete) gratinada no forno  	442kcal	15g	36g	25g
SOBREMESA	Fruta da época				
QUARTA-FEIRA (04/12/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de repolho	67kcal	3g	9g	1.2g
PRATO PRINCIPAL	Lasanha à bolonhesa com salada (alface, tomate, cenoura) 	568kcal	25g	58g	23g
OPÇÃO VEGETARIANA	Lasanha de lentilhas com salada (alface, tomate, cenoura) 	588kcal	23g	77g	17g
SOBREMESA	Fruta da época				
QUINTA-FEIRA (05/12/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de couve flor	72kcal	2.4g	10.4g	1g
PRATO PRINCIPAL	Pescada estufada com legumes e esparguete  	363kcal	31g	27g	13g
OPÇÃO VEGETARIANA	Estufado de grão com legumes e esparguete 	487kcal	21g	60g	15g
SOBREMESA	Bolo de maçã 				
SEXTA-FEIRA (06/12/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Sopa de legumes	77kcal	2g	12g	1.3g
PRATO PRINCIPAL	Perna de frango assada com arroz branco e salada (alface, couve-roxa, cebola)	610kcal	36g	56g	26g
OPÇÃO VEGETARIANA	Salada-russa com ovo cozido	385kcal	25g	22g	9.5g
SOBREMESA	Fruta da época				

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

