



EMENTA SEMANAL

Semana de 8 a 12 de Setembro 2025

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e massa colorida (ervilhas, cenoura e milho)	710	170	6,4	1,4	1,3	0,5
	Vegetariano	"Ovos mexidos" de tofu com massa colorida (ervilhas, cenoura e milho)	760	182	5,6	0,7	1,5	0,2
	Legumes	Alface, couve-roxa e cenoura	77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,4	0,1	13	0
Terça-Feira	Sopa	Creme de abóbora	291	70	2	0,2	1,7	0,1
	Prato	Filetes de pescada gratinados com arroz de tomate	657	157	3	0	1	0,2
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos com arroz de tomate	883	211	6,0	0,8	2,2	0,2
	Legumes	Cenoura, pepino e tomate	82	20	0,3	0,1	2,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Iogurte	238/ 360	57/ 86	0,4/ 1,8	0,1/ 0,1	13/ 22	0/ 0,1
Quarta-feira	Sopa	Feijão manteiga	365	87	1	0,1	2,0	0,1
	Prato	Frango estufado com cenoura com esparguete	474	114	3	1	1	0,2
	Vegetariano	Estufado de soja e legumes	363	87	1	0	2	0,1
	Legumes	Alface, pepino e beterraba	70	17	0	0	2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,4	0,1	13	0
Quinta-feira	Sopa	Feijão-verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Paloco à Brás	647	155	6,9	1,0	3,6	0,2
	Vegetariano	Legumes à Brás	427	102	5	0,8	1,3	0,1
	Legumes	Tomate, couve-flor e cenoura	234	56	2	0,3	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,4	0,1	13	0
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos	233	56	4	0,6	2,5	0,1
	Prato	Chili (carne de bovino e soja) com arroz branco	779	186	10	3,3	3,2	0,2
	Vegetariano	Chili de soja com arroz branco	807	193	7	1	4	0,2
	Legumes	Brócolos, cenoura e alface	93	22	0	0	3	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,4	0,1	13	0

