



EMENTA SEMANAL

Semana de 22 a 26 de Setembro 2025

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora	291	70	2	0,2	1,7	0,1
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de bovino e soja)	986	236	8,9	3,0	1,7	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	772	185	10,2	1,3	4,3	0,0
	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	Juliana	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Paloco com natas	418	100	2	1	1	0,1
	Vegetariano	Saladinha de batata, cogumelos, ervilhas e legumes	234	56	4,2	0,6	0,9	0,3
	Legumes	Cenoura, pepino e tomate	82	20	0,3	0,1	2,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,4	0,1	13	0
Quarta-feira	Sopa	Lentilhas	513	123	1	0,1	1,5	0,1
	Prato	Perna de peru estufada com arroz de tomate	768	184	4	1	0	0,2
	Vegetariano	Nacos de soja estufados com arroz de tomate	464	111	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	Couve branca	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Medalhões de pescada no forno com massa tricolor e ovo raspado	398	95	4,3	0,9	0,9	1,2
	Vegetariano	Massa tricolor de lentilhas e legumes	1105	264	3	0,3	1,8	1,5
	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 couve-flor	246	59	1	0,2	2,0	0,2
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura	791	189	3	0,6	0,2	0,3
	Vegetariano	Tofu assado com arroz de cenoura	746	178	3	0	1	0,1
	Legumes	Brócolos, cenoura e alface	93	22	0	0	3	0,5
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo de laranja	238/535	57/128	0,4/2,6	0,1/0,6	13/11,5	0/0,7

