



# EMENTA SEMANAL

Semana de 29 de Setembro a 3 de Outubro de 2025

Declaração nutricional 100g

|               |             |                                                               | VE<br>kj    | VE<br>Kcal | Lip<br>g    | AG. Sat<br>g | Açúc<br>g | Sal<br>g  |
|---------------|-------------|---------------------------------------------------------------|-------------|------------|-------------|--------------|-----------|-----------|
| Segunda-feira | Sopa        | Feijão-verde                                                  | 198         | 47         | 2           | 0,2          | 2,2       | 0,2       |
|               | Prato       | Ovos mexidos com pimento vermelho e arroz de ervilhas         | 489         | 117        | 3,9         | 0,9          | 1,0       | 0,3       |
|               | Vegetariano | "Ovos mexidos" de tofu com arroz de ervilhas                  | 453         | 108        | 3,2         | 0,5          | 1,6       | 0,1       |
|               | Legumes     | Alface, couve-roxa e cenoura                                  | 77          | 19         | 0,2         | 0,0          | 2,9       | 0,0       |
|               | Sobremesa   | Fruta da época/ logurte                                       | 238/<br>360 | 57/ 86     | 0,4/<br>1,8 | 0,1/<br>0,1  | 13/<br>22 | 0/<br>0,1 |
| Terça-Feira   | Sopa        | Creme de brócolos                                             | 233         | 56         | 4           | 0,6          | 2,5       | 0,1       |
|               | Prato       | Jardineira de frango                                          | 330         | 79         | 1           | 0            | 2         | 0,1       |
|               | Vegetariano | Jardineira de legumes                                         | 139         | 33         | 0,3         | 0,1          | 2,7       | 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        | Couve coração                                                 | 226         | 54         | 1           | 0,2          | 2,1       | 0,1       |
|               | Prato       | Massada de cavala                                             | 602         | 144        | 5           | 1            | 2         | 0,3       |
|               | Vegetariano | Massada de legumes e grão de bico                             | 955         | 228        | 5           | 1            | 4         | 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        | Creme de ervilhas                                             | 250         | 60         | 1           | 0,2          | 1,7       | 0,1       |
|               | Prato       | Arroz de aves (frango e peru)                                 | 536         | 128        | 1,9         | 0,3          | 1,0       | 0,2       |
|               | Vegetariano | Arroz de ervilhas e soja                                      | 400         | 95         | 4           | 0,6          | 2,4       | 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        | Grão-de-bico                                                  | 485         | 116        | 2           | 0,3          | 2,1       | 0,1       |
|               | Prato       | Filetes de tilápia panados com macarronete em molho de tomate | 673         | 161        | 4           | 0,4          | 1,5       | 0,2       |
|               | Vegetariano | Macarronete com grão de bico e cogumelos                      | 959         | 229        | 8           | 3            | 1         | 0,4       |
|               | Legumes     | Brócolos, cenoura e alface                                    | 93          | 22         | 0           | 0            | 3         | 0,5       |
|               | Sobremesa   | Fruta da época                                                | 238         | 57         | 0,4         | 0,1          | 13        | 0         |

