

EMENTA SEMANAL

Semana de 6 a 10 de Outubro 2025

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Almôndegas (vaca) com molho de tomate e esparguete	682	163	2.6	0.8	1.1	0.5
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	1097	262	3.4	0.3	2.4	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 alho francês	322	77	1	0.2	1.9	0.0
	Prato	Paloco à Brás	647	155	6.9	1.0	3.6	0.2
	Vegetariano	Legumes à Brás	618	148	7	1.0	5.5	0.0
	Legumes	Tomate, couve-flor e cenoura	234	56	2	0.3	2.0	0.1
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina vegetal	238/ 389	57/ 93	0,4/0 ,1	0,1/ 0,0	13/ 22	0/0,0
Quarta-feira	Sopa	Juliana	218	52	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Frango assado com massa salteada em azeite e alho	870	208	9	2	1	0.3
	Vegetariano	Tofu assado com massa salteada com azeite e alho	453	108	3	1	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	Lentilhas	513	123	1	0.1	1.5	0.1
	Prato	Estufado de perca com molho de tomate e arroz branco	719	172	5	1	1	0.3
	Vegetariano	Seitan estufado com legumes e arroz branco	696	166	2.4	0.7	0.3	0.2
	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
Sexta-feira	Sopa	Espinafres	223	53	2	0.3	2.1	0.2
	Prato	Salada russa (batata, feijão-verde, cenoura) com ovo cozido	305	73	2	0.5	1.0	0.0
	Vegetariano	Salada russa (batata, feijão-verde, cenoura) com tofu	364	87	5	1	1	0.0
	Legumes	Brócolos, cenoura e alface	93	22	0	0	3	0.5
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0.4	0.1	13	0



DIA MUNDIAL DO OVO

2ª SEXTA-FEIRA DE OUTUBRO

Sabias que...



Em média, uma **galinha** pode pôr entre 250 e 300 ovos por ano?



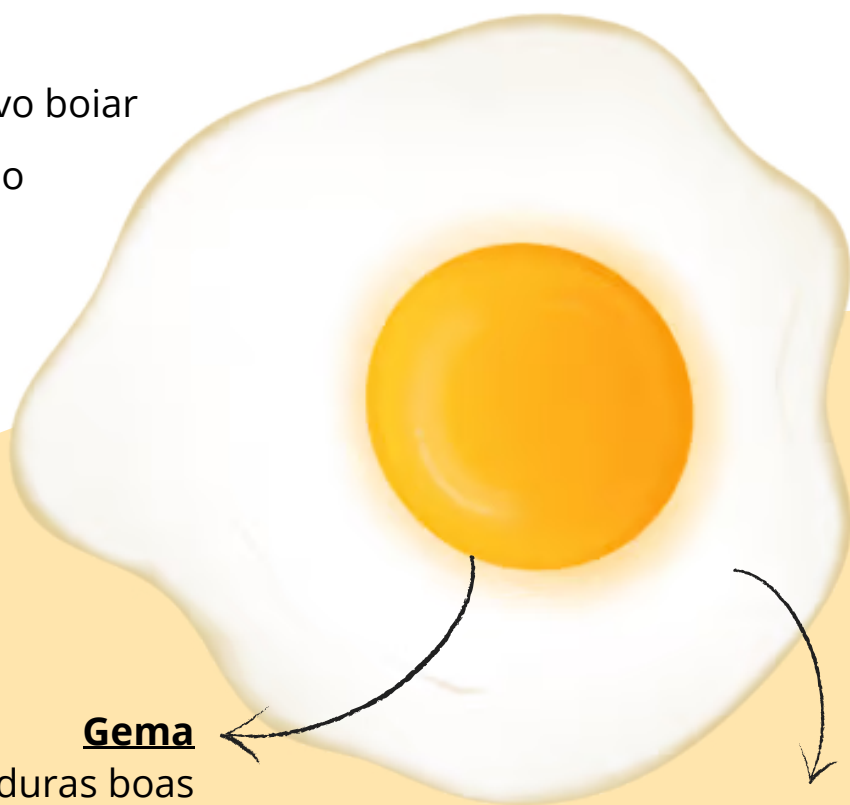
Os ovos podem ter casca branca ou castanha, mas isso só depende da raça da galinha. O **sabor** é o mesmo!



O ovo tem **proteína** de alta qualidade, que te ajuda a crescer forte e saudável?



Teste da água: Se um ovo boiar num copo de água, já não está bom para comeres. Se afundar, ainda está fresco.



Gema

Rica em vitaminas e gorduras boas

Clara

Rica em água e proteína



Experiência divertida: Se deixares um ovo cru em vinagre, a casca dissolve-se e ficas com um “ovo saltitão” elástico.