



EMENTA SEMANAL

Semana de 27 a 31 de Outubro 2025

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Couve branca	218	52	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Barrinhas de pescada com arroz de brócolos	881	211	4.7	0.1	0.6	0.1
	Vegetariano	Peixinhos da horta com arroz de cenoura	609	146	13.4	1.8	2.3	0.3
	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	Feijão vermelho	375	90	1	0.1	1.8	0.1
	Prato	Rancho de aves (perú e frango)	944	226	13	3	1	0.3
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão de bico)	595	142	2.3	0.2	1.8	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	Salmão no forno com arroz de cenoura	808	193	11	2	1	0.2
	Vegetariano	Arroz de cenoura com ervilhas estufadas	605	145	2	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	Creme de cenoura	279	67	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e massa laços tricolor	799	191	7.0	1.3	1.3	0.4
	Vegetariano	"Ovos mexidos" de tofu com massa tricolor	453	108	3	0.5	1.6	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	Juliana	218	52	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Perna de peru estufada com arroz de feijão	768	184	4	1.1	0.4	0.2
	Vegetariano	Nacos de soja estufados com arroz de feijão	464	111	1	0	2	0.1
	Legumes	Brócolos, cenoura e alface	93	22	0	0	3	0.5
	Sobremesa	Fruta da época / iogurte	238/ 360	57/ 86	0,4/ 1,8	0,1/ 0,1	13/ 22	0/ 0,1

