



EMENTA SEMANAL

Semana de 3 a 7 de novembro de 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	Empadão de arroz de atum	661	158	3.6	1.1	0.8	0.2
	Vegetariano	Arroz de soja e legumes	876	209	3.4	0.5	1.9	0.1
	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	Couve-flor	242	58	1	0.2	1.6	0.1
	Prato	Massa à Lavrador de aves (frango e peru)	574	137	2	0	2	0.2
	Vegetariano	Massa vegetariana (feijão catarino)	625	149	4.5	1.6	2.5	0.9
	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	Grão-de-bico	485	116	2	0.3	2.1	0.1
	Prato	Filete de tilápia em farinha de milho com saladinha de batata (ervilha, milho e cenoura)	378	90	3	0	1	0.3
	Vegetariano	Saladinha de batata e cogumelos (ervilhas, milho, cenoura e cogumelos)	444	106	1	0	2	0.1
	Legumes	Alface, pepino e beterraba	70	17	0	0	2	0.0
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina vegetal	238/389	57/93	0,4/0,1	0,1/0,0	13/22	0/0
Quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	250	60	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Coxinhas de frango assadas com esparguete salteada e polvilhada com salsa	870	208	9.4	2.1	1.3	0.3
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com esparguete salteada e polvilhada com salsa	739	177	4	0.7	2.4	0.2
	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	Perca estufada com molho de tomate e arroz branco	625	149	3	0.4	0.4	0.3
	Vegetariano	Seitan estufado com legumes e arroz branco	762	182	1	0	1	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

