



EMENTA SEMANAL

Semana de 17 a 21 de novembro de 2025

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Espinafres	223	53	2	0.3	2.1	0.2
	Prato	Barrinhas de pescada com arroz de feijão	881	211	4.7	0.1	0.6	0.1
	Vegetariano	Peixinhos da horta com arroz de feijão	919	220	8.0	1.1	1.4	0.3
	Legumes	Alface, couve-roxa e cenoura	77	19	0.2	0.2	2.9	0.0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0.4	0.1	13	0
Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0.2	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	Filete de salmão no forno com arroz de ervilhas	968	231	12	2	1	0.2
	Vegetariano	Tofu no forno com arroz de ervilhas	746	178	3	0	1	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 curgete	189	45	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Lombo de porco assado com esparguete salteado	828	198	4.7	1.2	1.0	0.2
	Vegetariano	Seitan no forno com esparguete salteado	462	110	1	0.1	1.6	0.2
	Legumes	Tomate, couve-flor e cenoura	234	56	2	0.3	2.0	0.1
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate	238/ 1164	57/ 278	0,4/ 13,1	0,1/ 5,7	13/ 30	0/ 0,2
Sexta-feira	Sopa	Nabo	279	67	1	0.2	1.9	0.1
	Prato	Salada camponesa de cavala (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos)	845	202	9	1.0	1.0	1.0
	Vegetariano	Salada camponesa de cogumelos (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos)	234	56	4	1	1	0.3
	Legumes	Brócolos, cenoura e alface	93	22	0	0	3	0.5
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0.4	0.1	13	0

