



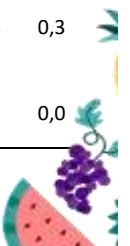
EMENTA

1 A 5 DE NOVEMBRO DE 2021

VE KJ VE KCAL LIP AG. SAT AÇÚC G SAL G
 G G G G

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

			VE KJ	VE KCAL	LIP G	AG. SAT G	AÇÚC G	SAL G
SEGUNDA - FEIRA	SOPA							
	PRATO	Feriado						
	VEGETARIANO							
	LEGUMES							
	SOBREMESA							
TERÇA - FEIRA	SOPA	Couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	PRATO	Empadão de arroz com atum	661	158	3,6	1,1	0,8	0,2
	VEGETARIANO	Empadão de arroz de lentilhas e legumes	303	72	1,6	0,3	2,0	0,1
	LEGUMES	Couve roxa, cenoura e cebola	284	68	2,9	1,7	3,0	0,6
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
QUARTA - FEIRA	SOPA	Grão com espinafres	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	PRATO	Ovos mexidos com cogumelos, fiambre de peru e massa lacinhos	799	191	7	1	1	0,4
	VEGETARIANO	Cogumelos salteados com cenoura, cebola, feijão-verde, feijão manteiga e massa lacinhos	710	170	6	1	1,3	0,5
	LEGUMES	Alface, tomate e milho	372	89	3,0	3,0	1,0	0,0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
QUINTA - FEIRA	SOPA	Creme de nabo e abóbora	279	67	1	0,2	1,9	0,1
	PRATO	Filetes de pescada gratinados no forno com arroz de ervilhas	597	143	3	0	1	0,2
	VEGETARIANO	Filetes de seitan no forno com arroz de ervilhas	517	124	1,8	0,3	1,1	0,1
	LEGUMES	Alface, cebola e pepino	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
	SOBREMESA	Fruta da época/ Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
SEXTA - FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	PRATO	Perna de frango estufada com cenoura, ervilhas, feijão-verde e puré de batata	430	103	4	0,8	1,6	5,5
	VEGETARIANO	Nacos de soja estufados com legumes e puré	663	158	2,4	0,2	1,2	0,1
	LEGUMES	Macedónia de legumes (ervilhas, feijão-verde e cenoura)	371	89	6,3	0,9	2,3	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0





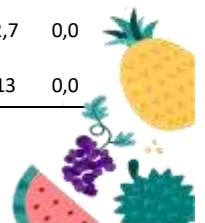
EMENTA

8 A 12 DE NOVEMBRO DE 2021

VE KJ VE KCAL LIP G AG. SAT G Açúç G SAL G

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

		VE KJ	VE KCAL	LIP G	AG. SAT G	Açúç G	SAL G	
SEGUNDA - FEIRA	SOPA	Couve-lombarda	202	48	1	0,1	1,8	0,1
	PRATO	Esparquete à Bolonhesa guarnecida com soja(carne vaca e soja) com molho de tomate e pimento						
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com molho de tomate e pimento	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	LEGUMES	Couve branca, couve roxa e cenoura	99	24	0,3	0,0	3,6	0,2
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
TERÇA - FEIRA	SOPA	Abóbora com alho francês	247	59	1	0,2	1,7	0,1
	PRATO	Barritas de pescada com arroz de cenoura	780	187	5,6	0,2	0,9	0,1
	VEGETARIANO	Peixinhos da horta (feijão-verde panado) com arroz de cenoura e ervilhas	662	158	3	0,8	1,6	0,2
	LEGUMES	Alface, milho e cebola	372	89	3,0	3,0	1,0	0,0
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
QUARTA - FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas e nabo	250	60	1	0,2	1,7	0,1
	PRATO	Massa de carnes (porco e frango, couve coração, cenoura, feijão catarino e macarronete)	609	146	5	1	2	0,1
	VEGETARIANO	Feijão catarino estufado com legumes e macarronete	410	98	1	0	2	0,1
	LEGUMES	Couve coração, cenoura e couve-lombarda	226	54	1,2	0,2	2,1	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
QUINTA - FEIRA	SOPA	Feijão manteiga com couve coração	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	PRATO	Pescada assada com batata assada	373	89	0,0	0,0	1,2	0,0
	VEGETARIANO	Tortilha vegetariana (alho francês, lentilhas, cebola, pimento, couve coração e batata aos cubos)	366	88	2	0,7	1,2	0,6
	LEGUMES	Couve de bruxelas, couve-flor e cenoura	234	56	2,1	0,3	2,0	0,1
	SOBREMESA	Fruta da Época/ Bolo de castanha	238/ 539	57/ 129	0/ 1	0/ 0,3	13/ 10,5	0/ 0,2
SEXTA - FEIRA	SOPA	Creme de abóbora e courgette	214	51	1	0,2	1,8	0,1
	PRATO	Arroz de Aves (frango e peru)	656	157	3,6	0,9	0,4	0,2
	VEGETARIANO	Tomate recheado com ervilhas e arroz branco	679	162	2	0,3	2,0	0,2
	LEGUMES	Alface, tomate e cebola	71	17	0,3	0,0	2,7	0,0
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0



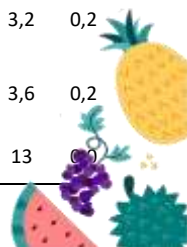


EMENTA

15 A 19 DE NOVEMBRO DE 2021

VE KJ VE KCAL LIP G AG. SAT G AÇÚC G SAL G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

		VE KJ	VE KCAL	LIP G	AG. SAT G	AÇÚC G	SAL G	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes (nabo, feijão-verde, rabanete, couve penca)	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	PRATO	Cavala estufada com arroz de cenoura	608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	VEGETARIANO	Paelha vegetariana de lentilhas	623	149	3	0,5	1,7	0,2
	LEGUMES	Alface, couve roxa e pepino	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
TERÇA-FEIRA	SOPA	Feijão-verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	PRATO	Frango assado com espirais	766	183	3,2	0,6	1,3	0,3
	VEGETARIANO	Seitan salteado com legumes e espirais	653	156	4,9	1,5	2,5	0,2
	LEGUMES	Legumes salteados (couve de bruxelas, feijão-verde e cenoura)	92	22	0,2	0,1	3,4	0,3
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
QUARTA-FEIRA	SOPA	Grão com couve coração	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	PRATO	Legumes à Brás (batata palha, cebola, alho francês, couve coração, beringela, pimento, cogumelos e ovo)	618	148	7	1,0	5,5	0,0
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (batata palha, feijão branco cebola, alho francês, couve coração, beringela, pimento, cogumelos)	618	148	7	1,0	5,5	0,0
	LEGUMES	Alface, cebola e milho	372	89	3,0	3,0	1,0	0,0
	SOBREMESA	Fruta da Época/ Pudim	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de lentilhas e abóbora	501	120	1	0,2	1,7	0,1
	PRATO	Strogonoff de porco com cogumelos envolvido em massa espiral	777	186	6	1,8	1,4	0,3
	VEGETARIANO	Cogumelos com molho branco, espirais e salada	457	109	4,2	1,4	1,9	0,2
	LEGUMES	Couve roxa, tomate e milho	226	54	1,7	1,5	2,2	0,2
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
SEXTA-FEIRA	SOPA	Macedónia de legumes (nabo, feijão-verde, cenoura, couve-flor)	114	27	1	0,1	1,0	0,1
	PRATO	Carapauzinho frito com farinha de milho e arroz de feijão	748	179	4	0,4	0,8	0,3
	VEGETARIANO	Rissóis de tofu com arroz de feijão	1120	268	8,7	1,3	3,2	0,2
	LEGUMES	Couve branca, couve coração e cenoura	89	21	0,3	0,1	3,6	0,2
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0





EMENTA

22 A 26 DE NOVEMBRO DE 2021

VE KJ VE KCAL LIP G AG. SAT G AÇÚC G SAL G

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

		VE KJ	VE KCAL	LIP G	AG. SAT G	AÇÚC G	SAL G	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de courgette e feijão-verde	141	34	2	0,3	2,5	0,1
	PRATO	Almôndegas com molho de tomate e esparguete	598	143	2,8	0,6	1,4	0,4
	VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano com esparguete	626	150	6	1,6	1,2	1,0
	LEGUMES	Alface, beterraba e cebola	66	16	0	0,0	2,4	0,1
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
TERÇA-FEIRA	SOPA	Couve branca	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	PRATO	Salada de feijão frade com paloco (feijão frade, paloco e ovo)	474	113	3	1	1	0,1
	VEGETARIANO	Salada de feijão frade com cebola e salsa e arroz	533	127	1	0,3	1,5	0,0
	LEGUMES	Alface, pepino e tomate	71	17	0	0,0	2,5	0,0
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
QUARTA-FEIRA	SOPA	Lentilhas e cenoura	501	120	1	0,2	1,7	0,1
	PRATO	Roti de peru à fatia com molho de oregãos e macarronete	668	160	5,0	0,8	1,3	0,2
	VEGETARIANO	Estufado de legumes e lentilhas com macarronete	394	94	2	0	3	0,1
	LEGUMES	Jardineira de legumes (feijão-verde, ervilhas e milho)	371	89	6	0,9	2,3	0,3
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
QUINTA-FEIRA	SOPA	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	PRATO	Tranches de pescada com arroz de ervilhas	504	121	2,7	0,5	0,9	0,2
	VEGETARIANO	Tranches de seitan com arroz de ervilhas	680	162	3	0,6	0,8	0,9
	LEGUMES	Salada camponesa (couve branca e cenoura em julina)	307	73	0	0,0	1,6	0,1
	SOBREMESA	Fruta da Época/ Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de grão com couve	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	PRATO	Frango assado com massa esparguete	766	183	3,2	0,6	1,3	0,3
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas	408	98	3	0,5	1,5	0,2
	LEGUMES	Alface, cenoura e pepino	71	17	0	0,0	2,5	0,0
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0

