























EMENTA SEMANAL

28 Outubro-01 Novembro 2024



TERÇA-FEIRA (29/10/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Feijão branco e espinafres	127kcal	6g	18g	2g
PRATO PRINCIPAL	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada (alface, tomate, cebola)	512kcal	42g	59g	11g
OPÇÃO VEGETARIANA	Salada Russa com ovo cozido	385kcal	25g	22g	9.5g
SOBREMESA	Fruta da época				
TERÇA-FEIRA (29/10/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Nabo com couve lombarda	98kcal	4.2g	14g	1.5g
PRATO PRINCIPAL	Pescada estufada com ervilhas, cenoura e arroz branco 	477kcal	40g	55g	10g
OPÇÃO VEGETARIANA	Lentilhas e ervilhas estufadas com legumes e arroz branco	397 kcal	31g	14g	7g
SOBREMESA	Fruta da época				
QUARTA-FEIRA (30/10/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de couve-flor e cenoura	96kcal	5g	13g	2g
PRATO PRINCIPAL	Frango assado com laranja, batata assada e salada (tomate, alface, cebola)	519kcal	50g	47g	14g
OPÇÃO VEGETARIANA	Quiche de legumes com salada (tomate, alface, cebola) e arroz 	422kcal	13g	6g	3.6g
SOBREMESA	Fruta da época				
QUINTA-FEIRA (31/10/24) HALLOWEEN		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Sopa <i>sangrenta</i> (beterraba, chuchu, abóbora) 	109kcal	4.6g	15.8g	1.2g
PRATO PRINCIPAL	Almôndegas com esparguete 	480kcal	21g	53g	6g
OPÇÃO VEGETARIANA	Massa de cogumelos e legumes  	372kcal	13g	25g	9.6g
SOBREMESA	Bolo aranha de chocolate 				
SEXTA-FEIRA (01/11/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
FERIADO					

Alergénios Alimentares							
	Aipo		Amendoim		Leite		Glúten
	Soja		Sementes de sésamo		Crustáceos		
	Tremoço		Mostarda		Molúsculos		
	Frutos de Casca Rija		Sulfitos		Pescado		

