























EMENTA SEMANAL

25-29 Novembro 2024



SEGUNDA-FEIRA (25/11/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Sopa de abóbora e feijão branco	84kcal	1.1g	5.2g	0.5g
PRATO PRINCIPAL	Douradinhos de pescada no forno com arroz primavera e salada mista  	521kcal	28g	52g	10g
OPÇÃO VEGETARIANA	Douradinhos de legumes no forno com arroz primavera e salada mista 	536kcal	13g	90g	2.5g
SOBREMESA	Fruta da época				
TERÇA-FEIRA (26/11/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de couve-flor	63kcal	1.2g	6g	1.5g
PRATO PRINCIPAL	Frango à basca com arroz branco e salada (alface, pepino, cebola)	642kcal	28g	49g	20g
OPÇÃO VEGETARIANA	Grão de bico estufado com legumes e arroz branco	447kcal	14g	20g	2g
SOBREMESA	Fruta da época				
QUARTA-FEIRA (27/11/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de cenoura	62kcal	2g	11g	1g
PRATO PRINCIPAL	Salmão assado com molho verde, batata assada e salada (tomate, cenoura, alface) 	587kcal	38g	31g	7g
OPÇÃO VEGETARIANA	Arroz chinês (ovo, ervilhas e legumes)	354kcal	7g	50g	6g
SOBREMESA	Fruta da época				
QUINTA-FEIRA (28/11/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de legumes	66kcal	1.5g	9.8g	1.4g
PRATO PRINCIPAL	Pá de porco assada com arroz branco e salada mista	465kcal	37g	39g	9g
OPÇÃO VEGETARIANA	Assado de grão de bico, batata e legumes	392kcal	30g	18g	8g
SOBREMESA	Mousse de chocolate 				
SEXTA-FEIRA (29/11/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Sopa de brócolos e couve branca	92kcal	2g	11g	1.5g
PRATO PRINCIPAL	Bifes de frango grelhado com massa de tomate 	342kcal	39g	20g	11g
OPÇÃO VEGETARIANA	Bolinho de lentilhas no forno com massa de tomate 	385kcal	49g	13g	6g
SOBREMESA	Fruta da época				

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

