

























EMENTA SEMANAL

13-17 Janeiro 2025



SEGUNDA-FEIRA (13/01/25)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de brócolos	71kcal	3g	10g	1.7g
PRATO PRINCIPAL	Massa gratinada com atum e legumes   	559kcal	35g	29g	28g
OPÇÃO VEGETARIANA	Massa gratinada com cogumelos e legumes  	445kcal	15g	36g	25g
SOBREMESA	Fruta da época				
TERÇA-FEIRA (14/01/25)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de espinafres e cenoura	98kcal	2g	13g	1.5g
PRATO PRINCIPAL	Tirinhas de peru grelhadas com arroz branco, feijão preto e salada mista	598kcal	57g	63g	10g
OPÇÃO VEGETARIANA	Feijoada à brasileira com cenoura e couve com arroz branco e salada mista	568kcal	23g	93g	7g
SOBREMESA	Fruta da época				
QUARTA-FEIRA (15/01/25)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de repolho	68kcal	2g	9g	1.4g
PRATO PRINCIPAL	Filetes de pescada com salada russa 	492kcal	37g	32g	22g
OPÇÃO VEGETARIANA	Salada russa com ovo cozido	439kcal	18g	35g	9g
SOBREMESA	Fruta da época				
QUINTA-FEIRA (16/01/25)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de couve-flor	73kcal	3g	12g	1.2g
PRATO PRINCIPAL	Vitela estufada com cenoura, arroz jasmim e salada (tomate, alface, cebola)	545kcal	35g	58g	19g
OPÇÃO VEGETARIANA	Estufado de lentilhas com arroz jasmim e salada (tomate, alface, cebola)	426kcal	11g	72g	7g
SOBREMESA	Leite creme 				
SEXTA-FEIRA (17/01/25)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de legumes	77kcal	3g	12g	1.3g
PRATO PRINCIPAL	Hambúrguer grelhado com esparguete cozida e salada (couve-roxa, alface, cenoura) 	452kcal	36g	41g	15g
OPÇÃO VEGETARIANA	Hambúrguer de lentilhas com esparguete cozida e salada (couve-roxa, alface, cenoura) 	442kcal	17g	74g	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		

