

























EMENTA SEMANAL

24-28 Março 2025



SEGUNDA-FEIRA (24/03/25)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Sopa de espinafres	84kcal	1.1g	5.2g	0.5g
PRATO PRINCIPAL	Cubinhos de frango com legumes e massa de lacinhos 	540kcal	51g	57g	10g
OPÇÃO VEGETARIANA	Cozido de feijão branco e abóbora com massa de lacinhos 	363kcal	20g	52g	5g
SOBREMESA	Fruta da época				
TERÇA-FEIRA (25/03/25)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de alho francês	63kcal	1.2g	6g	1.5g
PRATO PRINCIPAL	Rissoles de peixe no forno com arroz de cenoura e salada (cenoura, couve-roxa) 	513kcal	21g	81g	11g
OPÇÃO VEGETARIANA	Rissoles de legumes no forno com arroz de cenoura e salada (cenoura, couve-roxa)	566kcal	11g	95g	12g
SOBREMESA	Fruta da época				
QUARTA-FEIRA (26/03/25)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de abóbora e brócolos	62kcal	2g	11g	1g
PRATO PRINCIPAL	Peito de peru assado com batata assada e salada (alface, cebola)	598kcal	54g	71g	10g
OPÇÃO VEGETARIANA	Ovo mexido com cogumelos e espinafres, batata assada e salada (alface, cebola)	400kcal	25g	22g	8g
SOBREMESA	Fruta da época				
QUINTA-FEIRA (27/03/25)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de legumes	66kcal	1.5g	9.8g	1.4g
PRATO PRINCIPAL	Arroz de pato com salada (tomate, cenoura) 	521kcal	41g	33g	15g
OPÇÃO VEGETARIANA	Arroz de legumes e ervilhas gratinado no forno 	406kcal	20g	37g	18g
SOBREMESA	Leite creme 				
SEXTA-FEIRA (28/03/25)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de cenoura	92kcal	2g	11g	1.5g
PRATO PRINCIPAL	Pescada estufada com legumes, macarronete e salada (pepino, alface)  	363kcal	31g	27g	13g
OPÇÃO VEGETARIANA	Estufado de legumes e grão com macarronete e salada (pepino, alface) 	487kcal	21g	60g	15g
SOBREMESA	Fruta da época				

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

