



















# EMENTA SEMANAL

10-14 Março 2025



SEGUNDA-FEIRA (10/3/25)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Sopa de espinafres	84kcal	1.1g	5.2g	0.5g
PRATO PRINCIPAL	Hambúrguer grelhado com arroz primavera e salada (Alface, pepino, cebola)	567kcal	43g	66g	13g
OPÇÃO VEGETARIANA	Hambúrguer de lentilhas com arroz primavera e salada (Alface, pepino, cebola)	565kcal	18g	85g	7g
SOBREMESA	Fruta da época				
TERÇA-FEIRA (11/3/25)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de cenoura e couve branca	91kcal	2.4	17g	1.5g
PRATO PRINCIPAL	Douradinhos com massa cozida e salada mista  	521kcal	28g	52g	10g
OPÇÃO VEGETARIANA	Douradinhos de legumes com massa cozida e salada mista 	428kcal	11g	63g	13g
SOBREMESA	Fruta da época				
QUARTA-FEIRA (12/3/25)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Macedónia de legumes	119kcal	5g	13g	5g
PRATO PRINCIPAL	Perna de frango assada com batata assada e salada (couve-roxa, cenoura)	583kcal	37g	48g	26g
OPÇÃO VEGETARIANA	Assado de grão, batata e legumes	312kcal	9g	25g	7g
SOBREMESA	Fruta da época				
QUINTA-FEIRA (13/3/25)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de abóbora e brócolos	99kcal	4g	19g	1.4g
PRATO PRINCIPAL	Fêveras grelhadas com arroz branco, feijão preto e salada (alface, tomate)	653kcal	34g	64g	25g
OPÇÃO VEGETARIANA	Feijão preto com legumes, arroz e salada	578kcal	28g	92g	5g
SOBREMESA	Gelatina				
SEXTA-FEIRA (14/3/25)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Sopa de ervilhas e brócolos	124kcal	7g	38g	2g
PRATO PRINCIPAL	Salada russa com atum e salada (alface, cenoura) 	517kcal	33g	36g	18g
OPÇÃO VEGETARIANA	Salada russa com ovo cozido e salada (alface, cenoura)	439kcal	18g	35g	9g
SOBREMESA	Fruta da época				

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

