

Ementa



Semana de 25 a 29 de Janeiro de 2021 - Ementa ovolactovegetariana

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Feijão verde	184	44	2	0,0	2,0	0,1
	Prato	Legumes estufados com lentilhas, arroz e salada de beterraba, alface e milho	641	143	1	0,1	2,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0	0,0	10,5	0,0
3ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas	338	81	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Salada de legumes; salada de cenoura, couve roxa e milho	429	101	1	0,3	1,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ iogurte	198	47	0	0,0	10,5	0,0
4ª Feira	Sopa	Cenoura e cebolinho	214	51	2	1,0	2,0	0,1
	Prato	Strogonoff de cogumelos com arroz branco e salada de alface, pepino e milho	641	143	1	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0	0,0	10,5	0,0
5ª Feira	Sopa	Couve branca	207	49	2	0,3	2,3	0,1
	Prato	Massa esparguete com soja e molho de tomate e salada de cenoura, couve roxa e tomate	835	197	8	2,6	3,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Fruta cozida	198	47	0	0,0	10,5	0,0
6ª Feira	Sopa	Legumes	259	62	2	0,3	2,5	0,2
	Prato	Estufado de grão com legumes e brócolos, couve flor e couve de bruxelas cozidas	499	131	2	0,0	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0	0,0	10,5	0,0

