

2023/2024

# PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

## SEMANA 1

EMENTA VEGETARIANA

EMENTA VEGETARIANA

Dia da semana	Composição da Refeição	Tabela Nutricional			
		Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Valor energético

2ª Feira	Sopa:	Creme de legumes	3,4 g	1,4 g	13,9 g	91 Kcal
	Prato:	Esparguete com salteado de cogumelos, ervilhas, cenoura, brócolos e feijão branco	21,6 g	6 g	47,3 g	377 Kcal
	Legumes:	Agrião, alface e pepino	1,4 g	0,5 g	0,8 g	15 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

3ª Feira	Sopa:	Curgete com nabiças	3,9 g	0,4 g	14,2 g	95 Kcal
	Prato:	Alho francês à Gomes de Sá (alho francês, batata, cebola e feijão branco)	18,3 g	5,3 g	50,2 g	360 Kcal
	Legumes:	Alface, cenoura e tomate	0,8 g	0,1 g	2,5 g	18 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

4ª Feira	Sopa:	Juliana	4,2 g	1,8 g	16,7 g	112 Kcal
	Prato:	Estufado de cogumelos e legumes (cenoura, feijão verde e ervilhas) com arroz branco	8,4 g	9,9 g	12,6 g	303 Kcal
	Legumes:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

5ª Feira	Sopa:	Creme de abóbora com alho francês	3,5 g	1,5 g	14,5 g	95 Kcal
	Prato:	Feijão em molho de tomate e orégãos (tipo bolonhesa) com massa fusilli e legumes (cenoura, curgete e milho)	19,6 g	8,2 g	54,5 g	397 Kcal
	Legumes:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

6ª Feira	Sopa:	Grão com espinafres	5,3 g	2 g	16,8 g	119 Kcal
	Prato:	Bifes de tofu com arroz de cenoura	13,8 g	15,9 g	27,4 g	312 Kcal
	Legumes:	Alface, couve roxa e milho	2,5 g	0,7 g	11,2 g	57 Kcal
	Sobremesa:	Gelatina vegetal / Fruta da época	0 g/1,1 g	0 g/0,5 g	13 g/16,3 g	51 Kcal/75 Kcal