

2023/2024

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

SEMANA 2

EMENTA VEGETARIANA

EMENTA VEGETARIANA

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

2ª Feira	Sopa:	Creme de cenoura com alho francês	3,4 g	0,4 g	13,9 g	91 Kcal
	Prato:	Escondidinho de batata e legumes com feijão preto (batata, cenoura, brócolos, couve-flor e feijão preto)	20,7 g	7,9 g	55,7 g	404 Kcal
	Legumes:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

3ª Feira	Sopa:	Nabiças	3,9 g	1,4 g	14,2 g	95 Kcal
	Prato:	Almôndegas vegetais estufadas com esparguete	23,5 g	15,6 g	32,9 g	373 Kcal
	Legumes:	Alface, tomate e pepino	1 g	0,3 g	1,6 g	16 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

4ª Feira	Sopa:	Agrião	3,9 g	1,5 g	14 g	95 Kcal
	Prato:	Seitan de cebolada com batata assada	16 g	13 g	22,7 g	278 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

5ª Feira	Sopa:	Feijão com couve lombardo	5,9 g	1,7 g	18,2 g	128 Kcal
	Prato:	Soja estufada com legumes (curgete, alho francês e cenoura) e arroz de cenoura e ervilhas	20,4 g	16,3 g	42,3 g	468 Kcal
	Legumes:	Cenoura, couve roxa e couve branca	2,1 g	0,2 g	5,7 g	42 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

6ª Feira	Sopa:	Feijão verde	4,1 g	1,5 g	15,3 g	103 Kcal
	Prato:	Salada de feijão frade com legumes (feijão frade, batata, cenoura e feijão verde)	18,3 g	6,2 g	59 g	386 Kcal
	Legumes:	Tomate, cebola e alface	0,7 g	0,2 g	1,4 g	11 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal