

2023/2024

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

SEMANA 3

EMENTA VEGETARIANA

EMENTA VEGETARIANA

Dia da semana	Composição da Refeição		Tabela Nutricional			
			Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Valor energético
2ª Feira	Sopa:	Juliana	4,2 g	1,8 g	16,7 g	112 Kcal
	Prato:	Tofu mexido com cogumelos e arroz de cenoura	14,9 g	16,1 g	26,5 g	318 Kcal
	Legumes:	Alface, tomate e milho	1,6 g	0,7 g	7,5 g	57 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal
3ª Feira	Sopa:	Creme de espinafres	4,3 g	1,7 g	14,2 g	101 Kcal
	Prato:	Lentilhas estufadas com batata, cenoura, brócolos e couve-flor	17,6 g	7,6 g	46,1 g	343 Kcal
	Legumes:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal
4ª Feira	Sopa:	Feijão com nabiças	5 g	1,5 g	15,2 g	108 Kcal
	Prato:	Bolnhesa de soja com esparguete	30,2 g	8 g	27,1 g	315 Kcal
	Legumes:	Tomate, cenoura e couve branca	1,2 g	0,3 g	4,4 g	31 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal
5ª Feira	Sopa:	Agrião	3,9 g	1,5 g	14 g	95 Kcal
	Prato:	Douradinhos vegetais com arroz de tomate	9,6 g	17 g	53,9 g	414 Kcal
	Legumes:	Alface, cenoura e couve roxa	1,7 g	1 g	3,8 g	29 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal
6ª Feira	Sopa:	Brócolos	4,3 g	1,6 g	14,3 g	100 Kcal
	Prato:	Feijão estufado com legumes (curgete, couve branca, alho francês e cenoura) e esparguete	21 g	8,2 g	55,6 g	413 Kcal
	Legumes:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	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