

2023/2024

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

SEMANA 4

EMENTA VEGETARIANA

EMENTA VEGETARIANA

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

2ª Feira	Sopa:	Legumes	3,4 g	1,4 g	13,9 g	91 Kcal
	Prato:	Empadão de legumes (ervilhas, curgete, cenoura, brócolos e cogumelos) em arroz	9,4 g	8 g	40,6 g	289 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

3ª Feira	Sopa:	Nabiças	3,9 g	1,4 g	14,2 g	95 Kcal
	Prato:	Soja estufada com lombardo, cenoura e esparguete	31,3 g	8,1 g	26,6 g	320 Kcal
	Legumes:	Alface, cebola e tomate	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

4ª Feira	Sopa:	Feijão verde	4,1 g	1,5 g	15,3 g	103 Kcal
	Prato:	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	12,9 g	7,7 g	44,6 g	319 Kcal
	Legumes:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

5ª Feira	Sopa:	Espinafres	4,3 g	1,7 g	14,2 g	101 Kcal
	Prato:	Lentilhas estufadas com espinafres e arroz branco	17,4 g	8 g	51,6 g	366 Kcal
	Legumes:	Alface, cenoura e milho	1,6 g	0,7 g	8 g	49 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

6ª Feira	Sopa:	Feijão com lombardo	5,9 g	1,7 g	18,2 g	128 Kcal
	Prato:	Massa delícia com cogumelos, cenoura, brócolos, curgete, milho e ervilhas	9 g	8,4 g	24,3 g	227 Kcal
	Legumes:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal