

2023/2024

# PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

## SEMANA 5

### EMENTA VEGETARIANA

### EMENTA VEGETARIANA

Dia da semana	Composição da Refeição		Tabela Nutricional			
			Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Valor energético
2ª Feira	Sopa:	Ervilhas com hortelã	5 g	1,6 g	15,9 g	111 Kcal
	Prato:	Hambúrguer vegetal com arroz de lombardo	14,7 g	15,6 g	25,3 g	326 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
3ª Feira	Sopa:	Juliana	4,2 g	1,8 g	16,7 g	112 Kcal
	Prato:	Massada de lentilhas com legumes (brócolos, curgete, cenoura e lentilhas)	17,6 g	8,1 g	40,9 g	326 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:	Brócolos	4,3 g	1,6 g	14,3 g	100 Kcal
	Prato:	Feijão estufado com cenoura, curgete, alho francês e arroz branco	20,7 g	7,8 g	71,7 g	467 Kcal
	Legumes:	Milho, couve roxa e couve branca	2,9 g	0,8 g	10,7 g	71 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal
5ª Feira	Sopa:	Creme de cenoura com coentros	3,4 g	0,4 g	13,9 g	91 Kcal
	Prato:	Legumes à brás	20 g	7,7 g	51,3 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:	Alho francês	3,4 g	0,4 g	13,9 g	91 Kcal
	Prato:	Feijoada de cogumelos e legumes (feijão, cenoura, lombardo e curgete) com arroz branco	22,5 g	8 g	71,6 g	266 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

