

2023/2024

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

SEMANA 6

EMENTA VEGETARIANA

EMENTA VEGETARIANA

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

2ª Feira	Sopa:	Creme de couve-flor	4,3 g	1,4 g	14,7 g	99 Kcal
	Prato:	Salada russa de legumes (batata, ervilhas, feijão verde, cenoura e milho)	6,3 g	5,7 g	27,9 g	204 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:	Seitan assado no forno com laranja, tomilho e esparguete	16,1 g	6,5 g	24,1 g	223 Kcal
	Legumes:	Salteado de cenoura, ervilhas e milho	3 g	5,6 g	9,3 g	110 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

4ª Feira	Sopa:	Feijão verde	5,6 g	1,7 g	21,2 g	136 Kcal
	Prato:	Jardineira de soja	31,9 g	7,7 g	27,4 g	371 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

5ª Feira	Sopa:	Grão com agrião	4,9 g	1,8 g	16,7 g	113 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

6ª Feira	Sopa:	Lombardo	3,6 g	1,6 g	15,1 g	100 Kcal
	Prato:	Douradinhos vegetais no forno com arroz de cenoura	8,3 g	14,9 g	45 g	355 Kcal
	Legumes:	Alface, milho e tomate	1,6 g	0,7 g	7,5 g	47 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal