

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	4,5 g	1,5 g	19 g	118 Kcal
	Prato:	Escondidinho de batata e legumes com feijão preto (batata, cenoura, brócolos, couve-flor e feijão preto)	24,1 g	10,1 g	65,9 g	481 Kcal
	Legumes:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

3ª Feira	Sopa:	Nabiças	5,1 g	1,5 g	19,4 g	123 Kcal
	Prato:	Almôndegas vegetais estufadas com esparguete	31,2 g	20,5 g	44,1 g	492 Kcal
	Legumes:	Alface, tomate e pepino	1,6 g	0,5 g	2,7 g	25 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

4ª Feira	Sopa:	Agrião	5,1 g	1,7 g	19,1 g	123 Kcal
	Prato:	Seitan de cebolada com batata assada	20,3 g	17,4 g	29,1 g	364 Kcal
	Legumes:	Alface, cenoura e tomate	1,5 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:	Feijão com couve lombardo	7,6 g	1,8 g	24,4 g	165 Kcal
	Prato:	Soja estufada com legumes (curgete, alho francês e cenoura) e arroz de cenoura e ervilhas	36,2 g	21,3 g	56,8 g	604 Kcal
	Legumes:	Cenoura, couve roxa e couve branca	2,8 g	0,3 g	7,6 g	55 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

6ª Feira	Sopa:	Feijão verde	5,6 g	1,7 g	21,2 g	136 Kcal
	Prato:	Salada de feijão frade com legumes (feijão frade, batata, cenoura e feijão verde)	21,5 g	8,4 g	70 g	469 Kcal
	Legumes:	Tomate, cebola e alface	1,3 g	0,5 g	2,5 g	11 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal