

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	5,9 g	1,6 g	20,3 g	131 Kcal
	Prato:	Salada russa de legumes (batata, ervilhas, feijão verde, cenoura e milho)	8,6 g	8,1 g	36,4 g	276 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:	Seitan assado no forno com laranja, tomilho e esparguete	19,9 g	8,8 g	32,3 g	291 Kcal
	Legumes:	Salteado de cenoura, ervilhas e milho	4,7 g	7,9 g	14,2 g	158 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	35,4 g	13,8 g	43,3 g	484 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
5ª Feira	Sopa:	Grão com agrião	6,1 g	2 g	21,7 g	141 Kcal
	Prato:	Massa delícia com cogumelos, cenoura, brócolos, curgete, milho e ervilhas	12,7 g	11 g	33,3 g	304 Kcal
	Legumes:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal
6ª Feira	Sopa:	Lombardo	6,2 g	0,6 g	20,5 g	137 Kcal
	Prato:	Douradinhos vegetais no forno com arroz de cenoura	15,2 g	26,7 g	73,7 g	604 Kcal
	Legumes:	Alface, milho e tomate	2,6 g	1,2 g	11,4 g	72 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal