

2023/2024

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

SEMANA 1

EMENTA VEGETARIANA

EMENTA VEGETARIANA

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

2ª Feira	Sopa:	Creme de legumes	4,5 g	1,5 g	19 g	118 Kcal
	Prato:	Esparguete com salteado de cogumelos, ervilhas, cenoura, brócolos e feijão branco	27,9 g	8,5 g	65,5 g	504 Kcal
	Legumes:	Agrião, alface e pepino	2,4 g	0,6 g	1 g	24 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

3ª Feira	Sopa:	Curgete com nabiças	5,1 g	1,5 g	19,4 g	123 Kcal
	Prato:	Alho francês à Gomes de Sá (alho francês, batata, cebola e feijão branco)	22,1 g	7,5 g	64 g	455 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

4ª Feira	Sopa:	Juliana	5,6 g	2 g	23,2 g	154 Kcal
	Prato:	Estufado de cogumelos e legumes (cenoura, feijão verde e ervilhas) com arroz branco	12 g	12,9 g	60,6 g	430 Kcal
	Legumes:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

5ª Feira	Sopa:	Creme de abóbora com alho francês	4,6 g	1,6 g	19,7 g	122 Kcal
	Prato:	Feijão em molho de tomate e orégãos (tipo bolonhesa) com massa fusilli e legumes (cenoura, curgete e milho)	25 g	10,7 g	73,8 g	523 Kcal
	Legumes:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

6ª Feira	Sopa:	Grão com espinafres	6,7 g	2,2 g	22 g	149 Kcal
	Prato:	Bifes de tofu com arroz de cenoura	21,2 g	23,1 g	45,6 g	476 Kcal
	Legumes:	Alface, couve roxa e milho	3,6 g	1 g	12,4 g	81,7 Kcal
	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