

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)	24,5 g	10,1 g	69,3 g	497 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	38,8 g	23,4 g	53,7 g	587 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	25,7 g	17,8 g	33,6 g	407 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	45,8 g	22,5 g	67,8 g	708 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)	21,9 g	8,4 g	73,4 g	484 Kcal
	Legumes:	Tomate, cebola e alface	1,3 g	0,5 g	2,5 g	21 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

