

2023/2024

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

SEMANA 3

EMENTA VEGETARIANA

EMENTA VEGETARIANA

Dia da semana	Composição da Refeição		Tabela Nutricional			
			Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Valor energético
2ª Feira	Sopa:	Juliana	5,6 g	2 g	23,2 g	154 Kcal
	Prato:	Tofu mexido com cogumelos e arroz de cenoura	22,8 g	23,4 g	45,3 g	488 Kcal
	Legumes:	Alface, tomate e milho	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
3ª Feira	Sopa:	Creme de espinafres	5,7 g	1,9 g	21,2 g	131 Kcal
	Prato:	Lentilhas estufadas com batata, cenoura, brócolos e couve-flor	26,8 g	9,9 g	62,2 g	500 Kcal
	Legumes:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal
4ª Feira	Sopa:	Feijão com nabiças	6,3 g	1,5 g	21,5 g	139 Kcal
	Prato:	Bolnhesa de soja com esparguete	48,1 g	10,7 g	57,8 g	554 Kcal
	Legumes:	Tomate, cenoura e couve branca	1,8 g	0,5 g	6,6 g	45 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal
5ª Feira	Sopa:	Agrião	5,1 g	1,7 g	19,1 g	123 Kcal
	Prato:	Douradinhos vegetais com arroz de tomate	17,8 g	28,9 g	91,1 g	708 Kcal
	Legumes:	Alface, cenoura e couve roxa	2,5 g	0,1 g	5,4 g	41 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal
6ª Feira	Sopa:	Brócolos	6,1 g	1,9 g	19,7 g	133 Kcal
	Prato:	Feijão estufado com legumes (curgete, couve branca, alho francês e cenoura) e esparguete	26,3 g	10,6 g	71,9 g	524 Kcal
	Legumes:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	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