

2023/2024

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

SEMANA 4

EMENTA VEGETARIANA

EMENTA VEGETARIANA

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

2ª Feira	Sopa:	Legumes	4,5 g	1,5 g	19 g	118 Kcal
	Prato:	Empadão de legumes (ervilhas, curgete, cenoura, brócolos e cogumelos) em arroz	13,9 g	10,6 g	61,3 g	420 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

3ª Feira	Sopa:	Nabiças	5,1 g	1,5 g	19,4 g	123 Kcal
	Prato:	Soja estufada com lombardo, cenoura e esparguete	49,6 g	10,8 g	58,5 g	569 Kcal
	Legumes:	Alface, cebola e tomate	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

4ª Feira	Sopa:	Feijão verde	5,6 g	1,7 g	21,2 g	136 Kcal
	Prato:	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	19,9 g	11,3 g	68 g	484 Kcal
	Legumes:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

5ª Feira	Sopa:	Espinafres	5,7 g	1,9 g	19,4 g	131 Kcal
	Prato:	Lentilhas estufadas com espinafres e arroz branco	27,6 g	10,6 g	85,4 g	577 Kcal
	Legumes:	Alface, cenoura e milho	2,5 g	1 g	11,8 g	72 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

6ª Feira	Sopa:	Feijão com lombardo	7,6 g	1,8 g	24,4 g	165 Kcal
	Prato:	Massa delícia com cogumelos, cenoura, brócolos, curgete, milho e ervilhas	13,9 g	11,2 g	40,3 g	339 Kcal
	Legumes:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal