

2023/2024

# PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

## SEMANA 5

### EMENTA VEGETARIANA

### EMENTA VEGETARIANA

Dia da semana	Composição da Refeição		Tabela Nutricional			
			Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Valor energético
2ª Feira	Sopa:	Ervilhas com hortelã	6,1 g	0,7 g	21,1 g	138 Kcal
	Prato:	Hambúrguer vegetal com arroz de lombardo	28 g	34,6 g	48,3 g	641 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
3ª Feira	Sopa:	Juliana	5,6 g	2 g	23,2 g	154 Kcal
	Prato:	Massada de lentilhas com legumes (brócolos, curgete, cenoura e lentilhas)	29,2 g	10,9 g	69,3 g	521 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:	Brócolos	6,1 g	1,9 g	19,7 g	133 Kcal
	Prato:	Feijão estufado com cenoura, curgete, alho francês e arroz branco	25,3 g	10 g	95,2 g	605 Kcal
	Legumes:	Milho, couve roxa e couve branca	3,9 g	1,2 g	14,6 g	97 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal
5ª Feira	Sopa:	Creme de cenoura com coentros	4,5 g	1,5 g	19 g	118 Kcal
	Prato:	Legumes à brás	23,8 g	10,6 g	64,2 g	499 Kcal
	Legumes:	Incorporados no prato	–	–	–	–
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal
6ª Feira	Sopa:	Alho francês	4,5 g	1,5 g	19 g	118 Kcal
	Prato:	Feijoada de cogumelos e legumes (feijão, cenoura, lombardo e curgete) com arroz branco	27,4 g	10,2 g	94,8 g	619 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

