

2023/2024

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

SEMANA 6

EMENTA VEGETARIANA

EMENTA VEGETARIANA

| Dia da semana | Composição da Refeição | | Tabela Nutricional | | | |
|---------------|------------------------|---|--------------------|----------|------------------|------------------|
| | | | Proteínas | Gorduras | Hidratos Carbono | Valor energético |
| 2ª Feira | Sopa: | Creme de couve-flor | 5,9 g | 1,6 g | 20,3 g | 131 Kcal |
| | Prato: | Salada russa de legumes (batata, ervilhas, feijão verde, cenoura e milho) | 9 g | 8,1 g | 39,8 g | 291 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: | Seitan assado no forno com laranja, tomilho e esparguete | 26,2 g | 9,4 g | 40,6 g | 355 Kcal |
| | Legumes: | Salteado de cenoura, ervilhas e milho | 4,7 g | 7,9 g | 14,2 g | 158 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: | Jardineira de soja | 49,6 g | 10,2 g | 52,8 g | 549 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 |
| 5ª Feira | Sopa: | Grão com agrião | 6,1 g | 2 g | 21,7 g | 141 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 |
| 6ª Feira | Sopa: | Lombardo | 6,2 g | 0,6 g | 20,5 g | 137 Kcal |
| | Prato: | Douradinhos vegetais no forno com arroz de cenoura | 15,9 g | 19,8 g | 81,6 g | 639 Kcal |
| | Legumes: | Alface, milho e tomate | 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 |