

EMENTA SEMANAL

Semana de 09 a 13 de junho de 2025

Declaração nutricional 100g

Segunda-feira

Sopa	Feijão verde	289	69	1	0,2	1,7	0,1
Carne	Macarronete gratinado com carne picada e espinafres	820	196	9	2,7	2,2	0,6
Peixe	Red fish no forno com arroz e legumes salteados	391	94	3	0,4	0,0	3,6
Vegetariano	Ervilhas de tomatada com soja e arroz	444	106	1	0,0	2,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

Terça-Feira

Sopa	0						
Carne	0						
Peixe	Feriado						
Vegetariano	0						
Sobremesa	0						

Quarta-feira

Sopa	Couve lombardo com feijão branco	442	106	2	0,3	2,0	0,1
Carne	Feijoada Portuguesa (tirinhas de porco, feijão branco, cenoura às rodelas e couve), com arroz	761	182	6	2,1	1,2	0,5
Peixe	Pescada à Rosa do Adro (panada no forno com azeite e alho) com arroz e salada alface e cenoura	765	183	8	0,4	1,0	0,2
Vegetariano	Lasanha de legumes	694	166	3	0,8	2,8	1,3
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	38/53,57/129	0/1	0/0,3	3/10,1/0,2		

Quinta-feira

Sopa	Hortaliça	218	52	1	0,2	2,1	0,1
Carne	Perú estufado com ervilhas, cenoura e arroz	439	105	2	0,6	0,9	0,1
Peixe	Empadão de atum com legumes	760	182	2	0,2	1,7	0,1
Vegetariano	Seitan à Brás com salada alface e tomate	327	78	3	0,5	1,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

Sexta-feira

Sopa	Couve Portuguesa	205	49	1	0,2	1,9	0,1
Carne	Pá de porco assada com laranja, arroz, salada alface e couve roxa	734	175	4	1,1	0,4	0,3
Peixe	Pataniscas de bacalhau fresco com arroz de tomate e salada de alface	593	142	2	0,3	1,3	0,1
Vegetariano	Assado de grão de bico com legumes e batatinhas	444	106	1	0,0	2,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

