

EMENTA SEMANAL

Semana 1

Declaração nutricional 100g

Semana 1		VE kj	Alergénios	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	HC g	Prot. g	Açúc g	Sal g
Sopa	Cenoura com ervilhas	695	glúten, leite, ovo	191	6	0	27	8	2,8	0,4
Prato Principal	Rissóis de pescada no forno com arroz de tomate	2916	glúten, leite, peixe, moluscos, sulfitos, sementes de sésamo, mostarda, ovo,	596	25	0,1	50	33	1,3	0,8
Prato Vegetariano	Pataniscas de legumes no forno com arroz de tomate	2514	glúten, leite, aipo, mostarda, tremçoço, dióxido de enxofre e sulfitos	599	13	0,2	60	20	3	0,7
Salada / Legumes	Alface e Tomate / Cenoura ripada									
Sobremesa	Fruta de época									
Sopa	Alho francês	657	glúten, leite, ovo	160	6	0	23	5	1,6	0,4
Prato Principal	Hambúrguer grelhada com macarronete	2410	glúten, ovo	578	39	0,8	24	31	1,6	0,8
Prato Vegetariano	Macarronete de soja com cogumelos (soja, cogumelos, pimentos, espaguete, molho de tomate, oregãos)	1057	glúten, ovo, soja	253	13	0	17	15	3,3	0,3
Salada / Legumes	Alface e cenoura / Feijão verde									
Sobremesa	Fruta de época									
Sopa	Grão com cenoura ripada	1065	glúten, leite, ovo	255	10	0	68	11	2,5	0,5
Prato Principal	Paloco mimoso (paloco, batata, cenoura ripada, molho bechamel)	2181	peixe, glúten, mostrada, sulfitos, leite	252	28	5	33	35	1,6	1,6
Prato Vegetariano	Gratinado de legumes, grão e batata (grão, batata, cenoura, feijão verde, ervilhas)	1965	glúten, mostrada, sulfitos, leite	473	17	0	51	25	4	0,9
Salada / Legumes	Alface e pepino / ervilhas									
Sobremesa	Fruta de época/sobremesa doce									
Sopa	Creme de legumes	747	glúten, leite, ovo	204	6	0	28	9	3	0,5
Prato Principal	Chilli (carne de vaca moída, feijão vermelho, cenoura, salsichas) com arroz branco	1712	glúten, soja, mostarda,leite, sulfitos	409	21	3	23	45	1	0,7
Prato Vegetariano	Feijoada (feijão vermelho, cenoura, tomate, pimentão, cebolada, cominhos) com arroz branco	1374	glúten,mostarda,sulfitos	329	7	0	44	20	3,3	0,8
Salada / Legumes	Alface e milho / cenoura									
Sobremesa	Fruta de época									
Sopa	Couve-flor com abóbora	649	gluten, leite, ovo	155	5	0	23	4	1,5	0,3
Prato Principal	Salada de atum com batata, cenoura, pimentos, ervilhas, feijão verde, azeitonas e salsa	2916	peixes	596	25	0,1	50	33	1,3	0,8
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com curgete e cenoura em molho de tomate com batata assada	1032		320	7	0	47	17	4,9	0,6
Salada / Legumes	Alface / repolho e cenoura									
Sobremesa	Fruta de época									

