EMENTA SEMANAL

09 a 13 de Novembro de 2026

			Declaração nutricional 100g					
			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Alho francês com ervilhas	284	68	2.7	0.4	2.2	0.1
	Prato	Quiche de legumes	571	137	5.0	1.7	1.6	0.2
	Vegetariano	Soja estufada com legumes e massa colorida	457	109	4.2	1.4	1.9	0.2
	Legumes	Cenoura, pepino e alface	70	17	0.1	0.0	2.9	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0.0	0.0	13	0.0
Terça- Feira	Sopa	Creme de feijão-verde	219	52	1.8	0.3	2.2	0.1
	Prato	Feijoada à Brasileira (frango e porco) com arroz branco	576	138	6.4	1.0	3.6	1.2
	Vegetariano	Feijoada de legumes e cogumelos com arroz branco	618	148	7.3	1.0	5.5	0.0
	Legumes	Beterraba, curgete e tomate	228	55	1.7	1.5	2.2	0.0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0.0	0.0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Escolas Encerradas						
	Prato							
	Vegetariano							
	Legumes	Ementa alterada pelo encerramento decretado pelo Governo						
	Sobremesa							
Quinta-feira	Sopa	Sopa de cenoura e espinafres	205	49	1.9	0.3	2.2	0.1
	Prato	Batata salteada em azeite e salsa com lombinhos de salmão	324	77	1.3	0.2	1.4	0.1
	Vegetariano	Salada de batata colorida (ervilha,cenoura e milho) com cubos de seitan	571	137	0.9	0.1	1.4	0.1
	Legumes	Alface, cenoura e cebola	71	17	0.3	0.0	2.7	0.0
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte	238/ 360	57 / 86	0 / 2	0.0	13/ 0	0.0
Sexta-feira	Sopa	Feijão manteiga com couve-lombarda	411	98	2.5	0.3	2.5	0.2
	Prato	Chili (carne de vaca) com esparguete	647	155	7.0	1.0	4.0	0.0
	Vegetariano	Chili de feijão preto, milho e pimento com esparguete	960	229	3.0	0.0	1.0	0.0
	Legumes	Couve branca, alho francês e cenoura	226	54	1.2	0.2	2.1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0.0	0.0	13	0.0

* ementa sujeita a alterações por rotura de fornecedor

