






















EMENTA 8-		Semana de 21 a 25 de Outubro/2024								
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S	
2ª FEIRA										
SOPA	Sopa juliana	34	1	0	0	6	3	1	0	
PRATO	Filetes de pescada no forno arroz de cenoura* 	181	10	7	1	17	15	2	0	
VEGETARIANO	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	149	5	3	0	21	2	3	0	
LEGUMES	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0	
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1	
3ª FEIRA										
SOPA	Sopa de couves	36	1	0	0	6	3	1	0	
PRATO	Perna de porco com massa  	89	7	2	0	8	3	0	0	
VEGETARIANO	Macarronada de soja com legumes salteados  	179	8	7	2	19	17	3	0	
LEGUMES	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0	
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1	
4ª FEIRA										
SOPA	Sopa de feijão encarnado com couve coração	43	3	0	0	10	3	1	0	
PRATO	Paloco à brás*  	112	7	5	1	7	0	0	0	
VEGETARIANO	Caril de grão com cuscuz  	194	6	6	0	27	25	3	0	
LEGUMES	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0	
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1	
5ª FEIRA										
SOPA	Creme de cenoura	39	1	0	0	7	3	1	0	
PRATO	Frango corado no forno com esparguete  	174	13	7	1	13	12	0	0	
VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa com ervilhas e esparguete   	232	6	7	0	33	25	3	0	
LEGUMES	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0	
SOBREMESA	Gelatina ou Fruta da época (3 variedades)	381/47	8/0	0/0	0/0	85/10	85/10	0/0	0/0	
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1	
6ª FEIRA										
SOPA	Sopa de espinafres	42	1	0	0	7	0	1	0	
PRATO	Pescada (posta) assado com batata cozida* 	101	6	3	0	10	1	0	0	
VEGETARIANO	Tofu com batata cozida 	105	7	3	0	11	1	2	0	
LEGUMES	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0	
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1	