

EMENTA LITERÁRIA VEGETARIANA

26 a 30 de abril



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcares	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes "Creme de Legumes à "Coelhinho Branco""	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	FT
	Prato	Arroz de cogumelos com legumes salteados à "Floresta Encantada"	1651,1	394,6	16,9	2,5	32,7	1,3	27,1	1,7	FT
	Salada	Cenoura, curgete, ervilhas à "Ulisses"	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta assada com à "Branca de Neve"	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FT
	Pão	Pão de mistura à "António Torrado"	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Espinafres à "Popeye"	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FT
	Prato	Massa à Lavrador Vegetariana à "Pedro Alecrim"	1749,4	418,1	10,4	1,9	39,7	0,4	40,1	0,8	FT
	Salada	Alface, couve-roxa, milho à "Guardadora de Gansos"	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) à "Bela Adormecida"	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura com à "Hansel e Gretel"	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-branco com couve lombarda à "Avozinha Gângster"	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	FT
	Prato	Mistura chinesa em molho de tomate com arroz branco à "Polegarzinha"	1296,1	309,7	7,9	1,2	32,3	0,6	26,1	0,4	FT
	Salada	Couve, brócolos e cenoura colhidas à "Cisnes Selvagens"	137,7	54,3	0,8	0,1	6,6	6,0	5,4	0,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) à "Robinson Crusoe"	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura à "Patinho Feio"	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura à "Astérix"	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	FT
	Prato	Seitan guisado com massa espaguete à "Recruta"	1613,7	385,7	16,0	4,4	30,1	2,7	29,5	0,3	FT
	Salada	Tomate, beterraba, pepino à "Príncipe Nabo"	197,0	47,1	0,5	0,1	8,2	8,2	2,7	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /leite creme à "Alice no País das Maravilhas"	313,6/ 386,9	74,9/ 92,4	0,5/ 3,2	0,2/ 1,3	16,5/ 12,0	16,3/ 12,0	1,1/ 4,2	0,0/ 0,1	FT
	Pão	Pão de mistura à "Ali Babá e os Quarenta Ladrões"	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes à "A Princesa e a Ervilha"	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	FT
	Prato	Feijão estufado com arroz de tomate à "Fada Oriana"	1932,6	461,9	19,1	3,0	34,8	0,6	36,3	0,6	FT
	Salada	Tomate, pimento, curgete à "Príncipe Feliz"	171,0	40,9	0,8	0,2	5,7	5,4	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) e "Dentes de Rato"	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura à "Gigante Egoísta"	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Ementa elaborada por: Chefs: Ana Pereira, João Barreira, Lara Gonçalves e Pedro Pereira, 6.º ano