



**EMENTA Nº 1**

| Dia da Semana                           | Composição |                                                | Tabela Nutricional |              |              |              |
|-----------------------------------------|------------|------------------------------------------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|
|                                         |            |                                                | Ptn (g)            | HC (g)       | Líp (g)      | VET (Kcal)   |
| 2ªfeira                                 | Sopa       | Agrião                                         | 3,8                | 11           | 1,7          | 76,2         |
|                                         | Prato      | Couscous de legumes                            | 13,8               | 54,7         | 7,3          | 349,6        |
|                                         | Guarnição  | Salada com alface, cenoura ralada e couve roxa | 2,2                | 3,7          | 0,6          | 33,4         |
|                                         | Sobremesa  | Fruta da época                                 | Média              |              |              |              |
|                                         |            |                                                | 0,6                | 10,4         | 0,3          | 46,4         |
| <b>Total</b>                            |            |                                                | <b>20,4</b>        | <b>79,8</b>  | <b>9,9</b>   | <b>505,6</b> |
| 3ªfeira                                 | Sopa       | Chili vegetariano com arroz                    | 19,6               | 50,2         | 11,8         | 392          |
|                                         | Prato      |                                                |                    |              |              |              |
|                                         | Guarnição  | Salada de alface                               | 0,8                | 1,4          | 1,2          | 21,5         |
|                                         | Sobremesa  | Fruta da época / Doce: Arroz doce              | Média              |              |              |              |
|                                         |            |                                                | 0,6                | 10,4         | 0,3          | 46,4         |
|                                         |            |                                                | 3                  | 23           | 0,9          | 113,5        |
| <b>Total (incl. média fruta / doce)</b> |            |                                                | <b>22,05</b>       | <b>68,3</b>  | <b>13,6</b>  | <b>493,5</b> |
| 4ªfeira                                 | Sopa       | Crepe couve-flor                               | 4,3                | 12,7         | 1,7          | 85,3         |
|                                         | Prato      | Seitan em molho de tomate com arroz            | 20,3               | 36,95        | 10,4         | 327,5        |
|                                         | Guarnição  | Salada com rúcula, pepino e tomate             | 1,5                | 2,5          | 1,4          | 32           |
|                                         | Sobremesa  | Fruta da época                                 | Média              |              |              |              |
|                                         |            |                                                | 0,6                | 10,4         | 0,3          | 46,4         |
| <b>Total</b>                            |            |                                                | <b>26,7</b>        | <b>62,55</b> | <b>13,8</b>  | <b>491,2</b> |
| 5ªfeira                                 | Sopa       | Acelgas com lentilhas                          | 3,5                | 12,4         | 1,5          | 78,4         |
|                                         | Prato      | Soja estufada, com massinhas                   | 28,4               | 41,2         | 8,78         | 370          |
|                                         | Guarnição  | Couve-flor e brócolos cozidos                  | 1,7                | 2,8          | 0,5          | 25,1         |
|                                         | Sobremesa  | Fruta da época                                 | Média              |              |              |              |
|                                         |            |                                                | 0,6                | 10,4         | 0,3          | 46,4         |
| <b>Total</b>                            |            |                                                | <b>34,2</b>        | <b>66,8</b>  | <b>11,08</b> | <b>519,9</b> |
| 6ªfeira                                 | Sopa       | Feijão-verde                                   | 4,6                | 13,7         | 1,8          | 91           |
|                                         | Prato      | Tofu salteado com arroz de cenoura             | 22,94              | 35,16        | 18,24        | 403,7        |
|                                         | Guarnição  | Salada com alface, beterraba e agrião          | 5                  | 6            | 1,3          | 56,5         |
|                                         | Sobremesa  | Fruta da época                                 | Média              |              |              |              |
|                                         |            |                                                | 0,6                | 10,4         | 0,3          | 46,4         |
| <b>Total</b>                            |            |                                                | <b>33,14</b>       | <b>65,26</b> | <b>21,64</b> | <b>597,6</b> |





**EMENTA Nº 2**

| Dia da Semana | Composição                              |                                          | Tabela Nutricional |             |              |              |
|---------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|--------------------|-------------|--------------|--------------|
|               |                                         |                                          | Ptn (g)            | HC (g)      | Líp (g)      | VET (Kcal)   |
| 2ªfeira       | Sopa                                    | Creme de cenoura                         | 3,3                | 13,2        | 1,4          | 79,7         |
|               | Prato                                   | Estufado de legumes com lentilhas        | 18,2               | 51,5        | 7,1          | 348,2        |
|               | Guarnição                               | Salada de alface, cebola e pimentos      | 1,1                | 0,3         | 1,8          | 16,7         |
|               | Sobremesa                               | Fruta da época                           | Média              |             |              |              |
|               |                                         |                                          | 0,6                | 10,4        | 0,3          | 46,4         |
|               | <b>Total</b>                            |                                          | <b>23,2</b>        | <b>75,4</b> | <b>10,6</b>  | <b>491</b>   |
| 3ªfeira       | Sopa                                    | Juliana                                  | 5,4                | 14,6        | 2            | 100          |
|               | Prato                                   | Legumes a Brás                           | 13,72              | 42          | 12,46        | 335,2        |
|               | Guarnição                               | Salada de alface, agrião e cenoura       | 2                  | 3,2         | 1,6          | 38,3         |
|               | Sobremesa                               | Fruta da época                           | Média              |             |              |              |
|               |                                         |                                          | 0,6                | 10,4        | 0,3          | 46,4         |
|               | <b>Total</b>                            |                                          | <b>21,72</b>       | <b>70,2</b> | <b>16,36</b> | <b>519,9</b> |
| 4ªfeira       | Sopa                                    | Creme de curgete e acelgas               | 4                  | 9,1         | 1,8          | 69,8         |
|               | Prato                                   | Tortilha de tofu e legumes no forno      | 40,2               | 48,8        | 8,5          | 444,9        |
|               | Guarnição                               | Pepino, rúcula, tomate                   | 1,5                | 2,5         | 1,4          | 32           |
|               | Sobremesa                               | Fruta da época                           | Média              |             |              |              |
|               |                                         |                                          | 0,6                | 10,4        | 0,3          | 46,4         |
|               | <b>Total</b>                            |                                          | <b>46,3</b>        | <b>70,8</b> | <b>12</b>    | <b>593,1</b> |
| 5ªfeira       | Sopa                                    | Puré de feijão                           | 10,8               | 18,5        | 2,5          | 141,2        |
|               | Prato                                   | Estufado de legumes com batatinha assada | 15                 | 48,3        | 6,8          | 319          |
|               | Guarnição                               | Couves-de-bruxelas e cenoura             | 1,4                | 0,3         | 3,5          | 24,2         |
|               | Sobremesa                               | Fruta da época / Doce: Gelatina          | Média              |             |              |              |
|               |                                         |                                          | 0,6                | 10,4        | 0,3          | 46,4         |
|               | <b>Total (incl. média fruta / doce)</b> |                                          | <b>27,5</b>        | <b>82,1</b> | <b>12,95</b> | <b>547,1</b> |
| 6ªfeira       | Sopa                                    | Nabiças                                  | 6                  | 7,2         | 2,5          | 76,8         |
|               | Prato                                   | Fettucini com cogumelos e natas          | 11,2               | 29          | 21           | 342,9        |
|               | Guarnição                               | Salada de alface                         | 0,8                | 1,4         | 1,2          | 21,5         |
|               | Sobremesa                               | Fruta da época                           | Média              |             |              |              |
|               |                                         |                                          | 0,6                | 10,4        | 0,3          | 46,4         |
|               | <b>Total</b>                            |                                          | <b>18,6</b>        | <b>48</b>   | <b>25</b>    | <b>488</b>   |





**EMENTA Nº 3**

| Dia da<br>Semana                 | Composição |                                                           | Tabela Nutricional |           |            |               |
|----------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|--------------------|-----------|------------|---------------|
|                                  |            |                                                           | Ptn<br>(g)         | HC<br>(g) | Líp<br>(g) | VET<br>(Kcal) |
| 2ªfeira                          | Sopa       | Sopa de abóbora e alho francês                            | 3,8                | 11        | 2,1        | 76,2          |
|                                  | Prato      | Empadão de lentilhas e legumes                            | 13,7               | 45,7      | 8,7        | 322,2         |
|                                  | Guarnição  | Salada com alface, cenoura ralada e couve roxa            | 2,2                | 3,7       | 0,6        | 33,4          |
|                                  | Sobremesa  | Fruta da época                                            | Média              |           |            |               |
|                                  |            |                                                           | 0,6                | 10,4      | 0,3        | 46,4          |
|                                  | Total      |                                                           | 20,3               | 70,8      | 11,7       | 478,2         |
| 3ªfeira                          | Sopa       | Couve lombarda e feijão encarnado                         | 4,1                | 12,5      | 1,7        | 83            |
|                                  | Prato      | Hambúrguer de grão e batata-doce, com massinhas salteadas | 20,1               | 42,01     | 17,11      | 376           |
|                                  | Guarnição  | Salada com alface, beterraba e agrião                     | 5                  | 6         | 1,3        | 56,5          |
|                                  | Sobremesa  | Fruta da época                                            | Média              |           |            |               |
|                                  |            |                                                           | 0,6                | 10,4      | 0,3        | 46,4          |
|                                  | Total      |                                                           | 29,8               | 70,91     | 20,41      | 561,9         |
| 4ªfeira                          | Sopa       | Sopa de cenoura e brócolos                                | 5,1                | 8,9       | 2,1        | 75,7          |
|                                  | Prato      | Rancho vegetariano                                        | 20,6               | 54,3      | 8          | 377           |
|                                  | Guarnição  | Salada de agrião                                          | 0,7                | 1,2       | 1,2        | 19,5          |
|                                  | Sobremesa  | Fruta da época /<br>Doce: Maçã assada                     | Média              |           |            |               |
|                                  |            |                                                           | 0,6                | 10,4      | 0,3        | 46,4          |
|                                  |            |                                                           | 0,2                | 8,4       | 0,4        | 36            |
| Total (incl. média fruta / doce) |            | 26,8                                                      | 73,8               | 11,65     | 513,4      |               |
| 5ªfeira                          | Sopa       | Caçarola de legumes                                       | 18,2               | 64,8      | 16,3       | 491           |
|                                  | Prato      |                                                           |                    |           |            |               |
|                                  | Guarnição  | Salada de alface                                          | 0,8                | 1,4       | 1,2        | 21,5          |
|                                  | Sobremesa  | Fruta da época                                            | Média              |           |            |               |
|                                  |            |                                                           | 0,6                | 10,4      | 0,3        | 46,4          |
| Total                            |            | 19,6                                                      | 76,6               | 17,8      | 558,9      |               |
| 6ªfeira                          | Sopa       | Cenoura com beldroegas                                    | 4                  | 6,5       | 1,9        | 59,9          |
|                                  | Prato      | Esparguete à bolonhesa vegetariana                        | 25,63              | 34,5      | 8,8        | 332,6         |
|                                  | Guarnição  | Salada de alface, pepino e milho                          | 2,3                | 8,4       | 1,3        | 56            |
|                                  | Sobremesa  | Fruta da época                                            | Média              |           |            |               |
|                                  |            |                                                           | 0,6                | 10,4      | 0,3        | 46,4          |
| Total                            |            | 31,93                                                     | 59,8               | 12,3      | 494,9      |               |





**EMENTA Nº 4**

| Dia da<br>Semana                 | Composição |                                                               | Tabela Nutricional |           |            |               |
|----------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------|--------------------|-----------|------------|---------------|
|                                  |            |                                                               | Ptn<br>(g)         | HC<br>(g) | Líp<br>(g) | VET<br>(Kcal) |
| 2ªfeira                          | Sopa       | Caldo verde                                                   | 5,8                | 7,7       | 2,2        | 75,1          |
|                                  | Prato      | Lasanha de quinoa                                             | 21,6               | 42,8      | 17,5       | 400,4         |
|                                  | Guarnição  | Salada de alface, agrião e cenoura                            | 2                  | 3,2       | 1,6        | 38,3          |
|                                  | Sobremesa  | Fruta da época /<br>Doce: Pudim                               | Média              |           |            |               |
|                                  |            |                                                               | 0,6                | 10,4      | 0,3        | 46,4          |
|                                  |            |                                                               | 1,89               | 18,48     | 1,36       | 94            |
| Total (incl. média fruta / doce) |            |                                                               | 30,6               | 68,14     | 22,13      | 584           |
| 3ªfeira                          | Sopa       | Agrião                                                        | 3,8                | 11        | 1,7        | 76,2          |
|                                  | Prato      | Massinhas coloridas com legumes e frutos secos                | 18,24              | 42,28     | 21,81      | 443           |
|                                  | Guarnição  | Salada de alface, pepino e pimento                            | 1,4                | 2,3       | 1,4        | 29,9          |
|                                  | Sobremesa  | Fruta da época                                                | Média              |           |            |               |
|                                  |            |                                                               | 0,6                | 10,4      | 0,3        | 46,4          |
|                                  | Total      |                                                               |                    | 24,04     | 54,98      | 25,21         |
| 4ªfeira                          | Sopa       | Feijão com abóbora                                            | 5,2                | 13,2      | 2,1        | 95,4          |
|                                  | Prato      | Medalhões de tofu e linhaça com puré de batata                | 19,58              | 18,7      | 11,6       | 416,2         |
|                                  | Guarnição  | Cenoura, brócolos e feijão-verde cozidos                      | 1,9                | 4,3       | 1,9        | 40,5          |
|                                  | Sobremesa  | Fruta da época                                                | Média              |           |            |               |
|                                  |            |                                                               | 0,6                | 10,4      | 0,3        | 46,4          |
|                                  | Total      |                                                               |                    | 27,28     | 46,6       | 15,6          |
| 5ªfeira                          | Sopa       | Alho francês                                                  | 4,2                | 11,5      | 1,8        | 80,8          |
|                                  | Prato      | Croquetes vegetarianos de alho e alheira com arroz e ervilhas | 13,93              | 65,58     | 13,9       | 454,9         |
|                                  | Guarnição  | Salada de rúcula, beterraba e cenoura                         | 2,9                | 4,8       | 1,8        | 52,9          |
|                                  | Sobremesa  | Fruta da época                                                | Média              |           |            |               |
|                                  |            |                                                               | 0,6                | 10,4      | 0,3        | 46,4          |
|                                  | Total      |                                                               |                    | 21,63     | 92,28      | 17,5          |
| 6ªfeira                          | Sopa       | Nabiça e grão                                                 | 6,2                | 10,9      | 2,3        | 91,4          |
|                                  | Prato      | Bifes de tofu com massa                                       | 17,29              | 24,36     | 12,84      | 296           |
|                                  | Guarnição  | Cenoura, brócolos, couve-de-bruxelas                          | 2,2                | 4,9       | 1,5        | 45,7          |
|                                  | Sobremesa  | Fruta da época                                                | Média              |           |            |               |
|                                  |            |                                                               | 0,6                | 10,4      | 0,3        | 46,4          |
|                                  | Total      |                                                               |                    | 26,29     | 50,56      | 16,94         |





**EMENTA Nº 5**

| Dia da Semana | Composição                       |                                                | Tabela Nutricional |        |         |            |
|---------------|----------------------------------|------------------------------------------------|--------------------|--------|---------|------------|
|               |                                  |                                                | Ptn (g)            | HC (g) | Líp (g) | VET (Kcal) |
| 2ªfeira       | Sopa                             | Crepe de coentros                              | 3,8                | 12,7   | 1,6     | 81,9       |
|               | Prato                            | Gratinado de legumes com amêndoas              | 19,35              | 38,66  | 17,72   | 387,4      |
|               | Guarnição                        | Salada com alface, beterraba e agrião          | 5                  | 6      | 1,3     | 56,5       |
|               | Sobremesa                        | Fruta da época                                 | Média              |        |         |            |
|               | Total                            |                                                | 0,6                | 10,4   | 0,3     | 46,4       |
| 3ªfeira       | Sopa                             | Grão com espinafres                            | 3,8                | 9,4    | 1,6     | 67,8       |
|               | Prato                            | Strogonoff de seitan com massa                 | 24,3               | 33,9   | 18,3    | 400,4      |
|               | Guarnição                        | Salada com cenoura, milho, rúcula              | 2,1                | 8,8    | 1,4     | 59         |
|               | Sobremesa                        | Fruta da época                                 | Média              |        |         |            |
|               | Total                            |                                                | 0,6                | 10,4   | 0,3     | 46,4       |
| 4ªfeira       | Sopa                             | Couve lombarda                                 | 3,7                | 9,4    | 1,7     | 68,6       |
|               | Prato                            | Risotto de ervilhas e cogumelos                | 11,63              | 53,86  | 15,1    | 392,5      |
|               | Guarnição                        | Salada de alface, pepino e tomate              | 1,5                | 2,5    | 1,4     | 32         |
|               | Sobremesa                        | Fruta da época                                 | Média              |        |         |            |
|               | Total                            |                                                | 0,6                | 10,4   | 0,3     | 46,4       |
| 5ªfeira       | Sopa                             | Açorda vegetariana de tomate com ovo escalfado | 17                 | 48,3   | 14,9    | 401,2      |
|               | Prato                            |                                                |                    |        |         |            |
|               | Guarnição                        | Salada de alface                               | 0,8                | 1,4    | 1,2     | 21,5       |
|               | Sobremesa                        | Fruta da época                                 | Média              |        |         |            |
|               | Total                            |                                                | 0,6                | 10,4   | 0,3     | 46,4       |
| 6ªfeira       | Sopa                             | Beringela                                      | 4,6                | 5,5    | 2,1     | 61         |
|               | Prato                            | Massada de soja com brócolos e cenoura         | 23,6               | 36,9   | 8,68    | 333,6      |
|               | Guarnição                        | Salada de agrião                               | 0,7                | 1,2    | 1,2     | 19,5       |
|               | Sobremesa                        | Fruta da época / Doce: Mousse de chocolate     | Média              |        |         |            |
|               |                                  |                                                | 0,6                | 10,4   | 0,3     | 46,4       |
|               | Total (incl. média fruta / doce) |                                                | 4,8                | 16,8   | 4,72    | 148        |
| 6ªfeira       | Sopa                             | Beringela                                      | 4,6                | 5,5    | 2,1     | 61         |
|               | Prato                            | Massada de soja com brócolos e cenoura         | 23,6               | 36,9   | 8,68    | 333,6      |
|               | Guarnição                        | Salada de agrião                               | 0,7                | 1,2    | 1,2     | 19,5       |
|               | Sobremesa                        | Fruta da época / Doce: Mousse de chocolate     | Média              |        |         |            |
|               | Total (incl. média fruta / doce) |                                                | 0,6                | 10,4   | 0,3     | 46,4       |

