



Ementa Semanal 2

De 09/09/24 a 13/09/24

serunion

Classic

ALMOÇO SEGUNDA-FEIRA

SOPA Brócolos

155,9Kcal - Prot:4,8g - Lip:5,7g - HC:18,8g AGS:0,9g - Açúcares:4,8g - Sal:0,2g

PRATO Croquetes com arroz branco e salada

2 3 10

378,6Kcal - Prot:14,1g - Lip:15,9g - HC:26,6g AGS:4,1g - Açúcares:2,5g - Sal:0,2g

PRATO VEGETARIANO Salada de feijão, brócolos com arroz e salada

289,6Kcal - Prot:9,1g - Lip:8,6g - HC:22,8g AGS:3,0g - Açúcares:2,5g - Sal:0,2g

SOBREMESA Fruta da época

57,9Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC:13,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g

TERÇA-FEIRA

SOPA Espinafres

139,5Kcal - Prot:3,5g - Lip:5,3g - HC:16,6g AGS:0,9g - Açúcares:5,3g - Sal:0,5g

PRATO Massada de atum com salada

2 2

345,0Kcal - Prot:12,3g - Lip:13,6g - HC:24,8g AGS:4,5g - Açúcares:3,9g - Sal:0,3g

PRATO VEGETARIANO Massada de grão com lombardo

2

265,9Kcal - Prot:9,9g - Lip:7,6g - HC:23,8g AGS:3,0g - Açúcares:3,9g - Sal:0,2g

SOBREMESA Fruta da época

40,3Kcal - Prot:0,8g - Lip:0,0g - HC:8,6g AGS:0,0g - Açúcares:8,6g - Sal:0,0g

QUARTA-FEIRA

SOPA Creme de Coentros

140,5Kcal - Prot:6,6 - Lip:1,9g - HC:23,7 AGS:0,4g - Açúcares:1,4g - Sal:1,3g

PRATO Strogonoff com esparguete e salada

2 3 10

366,0Kcal - Prot:14,1g - Lip:12,6g - HC:25,6g AGS:3,9g - Açúcares:2,5g - Sal:0,2g

PRATO VEGETARIANO Empadão de legumes com salada

2 3 10

278,9Kcal - Prot:8,0g - Lip:8,8g - HC:23,6g AGS:3,5g - Açúcares:3,9g - Sal:0,2g

SOBREMESA Fruta da Época

47,1Kcal - Prot:0,9g - Lip:0,0g - HC:9,9g AGS:0,0g - Açúcares:9,9g - Sal:0,0g

QUINTA-FEIRA

SOPA Feijão Verde

172,8Kcal - Prot:4,4g - Lip:6,6g - HC:21,6g AGS:1,2g - Açúcares:7,7g - Sal:0,2g

PRATO Bacalhau à brás com salada

2 2

368,9Kcal - Prot:13,6g - Lip:15,1g - HC:25,8g AGS:3,9g - Açúcares:3,2g - Sal:0,2g

PRATO VEGETARIANO Legumes à brás com salada

2

348,9Kcal - Prot:10,6g - Lip:14,9g - HC:25,0g AGS:3,9g - Açúcares:3,2g - Sal:0,2g

SOBREMESA Fruta da Época

47,1Kcal - Prot:0,9g - Lip:0,0g - HC:9,9g AGS:0,0g - Açúcares:9,9g - Sal:0,0g

SEXTA-FEIRA

SOPA Juliana

155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,4g

PRATO Arroz de frango e salada

276,3Kcal - Prot:14,6g - Lip:14,0g - HC:26,6 AGS:3,2g - Açúcares:1,1g - Sal:0,3g

PRATO VEGETARIANO Arroz de lentilhas com coentros

254,9Kcal - Prot:9,5g - Lip:6,9g - HC:21,8g AGS:3,5g - Açúcares:3,9g - Sal:0,2g

SOBREMESA Fruta da Época

88,2Kcal - Prot:1,2g - Lip:0,2g - HC:13,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g