



ANO: 2014

MÊS: JANEIRO

SEMANA: 13 a 17

			Informação Nutricional				
			Valor Calórico (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Gordura (g)	Fibra (g)
2ª Feira Dia 13	Sopa	Sopa de Espinafres	88.9	2.3	15.2	2.1	3.5
	Prato	Hambúrguer de Frango C/ Esparguete	369.8	30.4	40.1	14.2	2.4
	Acompanha/to	Cebola/alface	6.9	0.7	0.8	0.1	0.6
	Sobremesa	Fruta da Época	41.8	1.1	8.9	0.2	1.8
3ª Feira Dia 14	Sopa	Sopa de Legumes	99.6	2.6	17.8	2.0	4.0
	Prato	Arroz de Peixe Prata	269.3	18.9	30.2	8.1	2.9
	Acompanha/to	Alface/Tomate	6.9	0.7	0.8	0.1	0.6
	Sobremesa	Fruta da Época	105.0	2.26	24.82	0.00	0.00
4ª Feira Dia 15	Sopa	Creme de Alho Francês	110.4	3.0	20.1	2.0	4.3
	Prato	Rancho	348.6	24.2	37.3	11.4	3.5
	Acompanha/to	Tomate	6.9	0.4	1.1	0.1	0.6
	Sobremesa	Fruta da Época	68.7	1.1	15.4	0.3	2.2
5ª Feira Dia 16	Sopa	Sopa de Abóbora e Legumes	98.0	2.7	17.3	2.0	3.3
	Prato	Pescada Gratinada c/ Salada de Batata	334.4	29.7	30.5	10.4	3.5
	Acompanha/to	Couve Roxa	7.3	0.6	1.0	0.1	0.7
	Sobremesa	Gelatina	32.7	0.2	7.3	0.3	1.7
6ª Feira Dia 17	Sopa	Creme de Legumes	109.5	2.2	20.0	2.3	3.8
	Prato	Feijoada Infantil (Feijão Branco, Frango) Arroz branco	473.3	35.0	38.1	20.1	4.1
	Acompanha/to	Repolho	11.2	1.1	1.7	0.0	0.9
	Sobremesa	Fruta da Época	53.7	0.2	12.1	0.5	1.9

educação

know food



Nota: A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.
Ementa Aprovada por Nutricionista

Sandra Peixoto