



ANO: 2013

MÊS: FEVEREIRO

SEMANA: 03 a 07

			Informação Nutricional				
			Valor Calórico (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Gordura (g)	Fibra (g)
2ª Feira Dia 03	Sopa	Sopa de Legumes	99.6	2.6	17.8	2.0	4.0
	Prato	Almondegas Estufadas em tomate c/ Arroz	459.4	23.9	29.3	27.4	3.4
	Acompanha/to	Alface	2.8	0.5	0.2	0.0	0.4
	Sobremesa	Fruta da Época	53.7	0.2	12.1	0.5	1.9
3ª Feira Dia 04	Sopa	Sopa de Espinafres	109.5	2.2	20.0	2.3	3.8
	Prato	Tintureira Estufada c/ Salada de Batata	409.1	33.2	32.4	16.3	3.5
	Acompanha/to	Couve Roxa	7.3	0.6	1.0	0.1	0.7
	Sobremesa	Fruta da Época	41.8	1.1	8.9	0.2	1.8
4ª Feira Dia 05	Sopa	Creme de Grão de bico	117.6	3.9	20.1	2.4	3.4
	Prato	Arroz de Carnes (frango, vitela, salsichas)	392.2	20.3	41.3	16.2	3.4
	Acompanha/to	Feijão Verde	13.4	0.5	2.4	0.2	0.9
	Sobremesa	Fruta da Época	68.7	1.1	15.4	0.3	2.2
5ª Feira Dia 06	Sopa	Sopa de Cenoura	86.4	1.9	15.2	2.0	1.8
	Prato	Massada de Atum	424.8	33.7	41.0	14.0	3.5
	Acompanha/to	Tomate	6.9	0.7	0.8	0.1	0.6
	Sobremesa	Gelatina	94	4.0	14.4	1.9	0.0
6ª Feira Dia 07	Sopa	Sopa de Nabo, Cenoura e Ervilhas	111.7	3.3	19.0	2.5	2.3
	Prato	Cubinhos de Carne Estufados com cenoura e Esparguete	352.3	23.0	29.3	15.9	5.0
	Acompanha/to	Repolho cozido	6.9	0.4	1.1	0.1	0.6
	Sobremesa	Fruta da Época	32.7	0.2	7.3	0.3	1.7

educação

know food



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

Sandra Teixeira
NCP 0934N