



ANO: 2013

MÊS: FEVEREIRO

SEMANA: 17 a 21

			Informação Nutricional				
			Valor Calórico (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Gordura (g)	Fibra (g)
<b>2ª Feira Dia 17</b>	Sopa	Sopa de Legumes	99.6	2.6	17.8	2.0	4.0
	Prato	Tesourinhos de Peixe no Forno c/ Arroz Branco	246.5	18.1	29.8	6.1	3.1
	Acompanha/to	Cebola/Alface	6.9	0.7	0.8	0.1	0.6
	Sobremesa	Fruta da Época	32.7	0.2	7.3	0.3	1.7
<b>3ª Feira Dia 18</b>	Sopa	Sopa de Couve Flor	96.7	2.1	16.9	2.3	2.7
	Prato	Massada de Carne	365.8	22.7	38.6	13.4	3.2
	Acompanha/to	Couve flor	7.6	1.0	0.9	0.0	0.5
	Sobremesa	Fruta da Época	53.7	0.2	12.1	0.5	1.9
<b>4ª Feira Dia 19</b>	Sopa	Crepe de Hortalíça	100.6	2.8	17.4	2.2	3.1
	Prato	Arroz de Atum c/ Legumes	352.3	23.0	29.3	15.9	5.0
	Acompanha/to	Tomate	13.4	0.5	2.4	0.2	0.9
	Sobremesa	Gelatina	147.5	2.5	19.4	0.3	2.2
<b>5ª Feira Dia 20</b>	Sopa	Sopa de Alho Francês	110.4	3.0	20.1	2.0	4.3
	Prato	Guisado de Frango c/ervilhas e Massinha	411.1	31.2	40.3	13.9	2.6
	Acompanha/to	Cenoura	6.4	0.2	1.4	0.0	0.9
	Sobremesa	Fruta da Época	67.5	0.5	11.5	0.6	0.8
<b>6ª Feira Dia 21</b>	Sopa	Sopa de Feijão Branco	117.6	3.9	20.1	2.4	3.4
	Prato	Migas de Bacalhau à Brás	398.5	27.5	40.2	15.0	4.8
	Acompanha/to	Repolho	6.0	0.2	1.3	0.0	0.7
	Sobremesa	Fruta da Época	41.8	1.1	8.9	0.2	1.8

educação

know food



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

Sandra Teixeira  
NCP 0934N