



ANO: 2013

MÊS: FEVEREIRO

SEMANA: 24 a 28

			Informação Nutricional				
			Valor Calórico (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Gordura (g)	Fibra (g)
2ª Feira Dia 24	Sopa	Creme de Cenoura	96.4	1.9	15.2	2.0	1.8
	Prato	Massa à Bolonhesa	472.3	30.3	43.0	19.9	2.0
	Acompanha/to	Tomate	6.9	0.4	1.1	0.1	0.6
	Sobremesa	Fruta da Época	53.7	0.2	12.1	0.5	1.9
3ª Feira Dia 25	Sopa	Sopa de Abobora e Legumes	98.0	2.7	17.3	2.0	3.3
	Prato	Tesourinhos de Peixe no forno c/ Arroz Feijão	377.0	26.1	33.7	10.5	3.8
	Acompanha/to	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
4ª Feira Dia 26	Sopa	Sopa de Grão de Bico	99.6	2.6	17.6	2.0	4.0
	Prato	Pá de Porco Estufada aos Cubos c/ Batatinhas	374.3	23.0	34.8	15.9	2.2
	Acompanha/to	Repolho	11.8	0.7	1.8	0.2	1.3
	Sobremesa	Fruta da Época	32.7	0.2	7.3	0.3	1.7
5ª Feira Dia 27	Sopa	Sopa de Nabo e Abobora	111.7	3.3	19.0	2.5	2.3
	Prato	Arroz de Peixe (vários)	269.3	18.9	30.2	8.1	2.9
	Acompanha/to	Pepino	7.3	1.2	0.8	0.0	0.4
	Sobremesa	Gelatina	348	11.8	38.75	7.13	2.88
6ª Feira Dia 28	Sopa	Sopa de Repolho	96.7	2.1	16.9	2.3	2.7
	Prato	Bife de Frango Estufado c/ Espirais	407.8	33.2	33.2	15.8	3.2
	Acompanha/to	Tomate	13.4	0.5	2.4	0.2	0.9
	Sobremesa	Fruta da Época	68.7	1.1	15.4	0.3	2.2

educação

know food



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

Sandra Teixeira
NCP 0934N