

ANO: 2014

MÊS: MARÇO

SEMANA: 03 a 07



			Informação Nutricional				
			Valor Calórico (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Gordura (g)	Fibra (g)
<b>2ª Feira Dia 03</b>	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	*Sopa De Grão-de-bico	99.6	2.6	17.8	2.0	4.0
		Massa á Bolonhesa	476.5	29.5	36.0	23.8	2.9
		Cenoura Raspada	13.4	0.5	2.4	0.2	0.9
		Maça	53.7	0.2	12.1	0.5	1.9
<b>3ª Feira Dia 04</b>	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	Sopa de Abobora	93.1	1.9	18.0	1.5	2.8
		*Tortilha de Tintureira c/ delicias do mar e ovo	368.7	27.1	29.3	15.9	5.0
		Alface	2.8	0.5	0.2	0.0	0.4
		Gelatina	94	4.0	14.4	1.9	0.0
<b>4ª Feira Dia 05</b>	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	*Sopa de Macedónia de Legumes	99.6	2.6	17.8	2.0	4.0
		Arroz de frango c/( feijão verde, cenoura)	368.4	31.5	35.0	18.0	4.0
		Cenoura e alface	16.7	0.8	2.7	0.2	1.0
		Pera	32.8	0.2	7.3	0.3	1.7
<b>5ª Feira Dia 06</b>	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	*Sopa de Brócolos	98.0	2.7	17.3	2.0	3.3
		Massa com carne de porco, grão e cenoura	411.1	31.2	40.3	13.9	2.4
		Couve-flor cozida	2.8	0.5	0.2	0.0	0.4
		Banana	68.7	1.1	15.4	0.3	2.2
<b>6ª Feira Dia 07</b>	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	*Creme de Alho Francês	110.4	3.0	20.1	2.0	4.3
		*Filetes de Pescada Estufados c/Puré de Batata	269.3	18.9	30.3	8.1	2.9
		Couve lombarda	6.9	0.4	1.1	0.1	0.6
		Laranja	41.8	1.1	8.9	0.2	1.8

\*Pratos susceptíveis a conterem alergénios (Glúten, e outros)

educação



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

*Sandra Ruxoto*