

ANO: 2014

MÊS: MARÇO

SEMANA: 10 a 14

			Informação Nutricional				
			Valor Calórico (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Gordura (g)	Fibra (g)
2ª Feira Dia 10	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	*Creme de Espinafres	102.4	3.0	18.1	2.0	3.8
		*Migas de Bacalhau á Brás	352.2	18.5	37.6	14.2	3.1
		Couve Lombarda	6.9	0.4	1.1	0.1	0.6
		Maça	53.7	0.2	12.1	0.5	1.9
3ª Feira Dia 11	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	*Sopa de Repolho	99.6	2.6	17.8	2.0	4.0
		Massa c/ Salsichas, Ervilha, brócolos, cenoura	392.2	20.3	41.3	16.2	3.4
		Cenoura	6.4	0.2	1.4	0.0	0.9
		Banana	68.7	1.1	15.4	0.3	2.2
4ª Feira Dia 12	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	*Creme de Cenoura	86.4	1.9	15.2	2.0	1.8
		* Douradinhos no Forno c/Salada de Batata	398.4	28.8	38.5	13.5	4.5
		Alface	6.9	0.7	0.8	0.1	0.6
		Pera	32.8	0.2	7.3	0.3	1.7
5ª Feira Dia 13	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	*Sopa de Couve Coração	88.5	2.4	15.9	1.7	2.9
		Frango Assado c/Arroz de Macedónia	366.4	25.4	32.4	14.8	3.5
		Couves de Bruxelas	13.4	0.5	2.4	0.2	0.9
		Queque Chocolate	94.0	4.0	14.4	1.9	0.0
6ª Feira Dia 14	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	*Sopa de Feijão vermelho	109.5	2.2	20.0	2.3	3.8
		* Atum estufado com massa espiral	331.3	23.8	31.8	12.1	1.7
		Cenoura e repolho	6.9	0.7	0.8	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