

ANO: 2014

MÊS: MARÇO

SEMANA: 17 a 21



			Informação Nutricional				
			Valor Calórico (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Gordura (g)	Fibra (g)
2ª Feira Dia 17	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	*Sopa de Couve Portuguesa	95.0	2.5	17.2	1.8	2.8
		Almondegas de Vitela em Tomatada	329.6	18.6	38.6	11.2	3.1
		c/Esparguete	6.9	0.7	0.8	0.1	0.6
		Alface Pera	32.8	0.2	7.3	0.3	1.7
3ª Feira Dia 18	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	*Sopa de Hortaliça	99.6	2.6	17.8	2.0	4.0
		*Tintureira estufada c/Salada de Batata e Ovo	269.8	18.9	30.2	8.1	2.9
		Brócolos cozidos	2.8	0.5	0.2	0.0	0.4
		Maça	53.7	0.2	12.1	0.5	1.9
4ª Feira Dia 19	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	*Sopa de Grão de Bico	110.4	3.0	20.1	2.0	4.3
		Fêveras Porco Estufas c/ Arroz de Cenoura	369.9	29.8	37.7	11.1	2.9
		Cenoura Raspada	13.4	0.5	2.4	0.2	0.9
		Gelatina	97.2	1.2	2.1	0.3	2.2
5ª Feira Dia 20	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	*Sopa de Abóbora e Legumes	98.0	2.7	17.3	2.0	3.3
		Massa à lavrador	330.0	25.8	32.4	10.8	3.0
		Couve Roxa	7.3	0.6	1.0	0.1	0.7
		Laranja	41.8	1.1	8.9	0.2	1.8
6ª Feira Dia 21	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	*Creme de Legumes	109.5	2.2	20.0	2.3	3.8
		*Peixe Prata estufado com Arroz de Ervilhas	326.9	29.4	27.8	10.9	2.4
		Ervilhas e cenoura	6.4	0.2	1.4	0.0	0.9
		Banana	68.7	1.1	15.4	0.3	2.2

*Pratos susceptíveis a conterem alérgenos (Glúten, e outros)

educação



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