



ANO: 2014

MÊS: MARÇO

SEMANA: 24 a 28

			Informação Nutricional				
			Valor Calórico (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Gordura (g)	Fibra (g)
<b>2ª Feira Dia 24</b>	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	*Creme de Repolho	88.5	2.4	15.9	1.7	2.9
		*Pescada Estufada c/Arroz de Cenoura	320.8	23.9	29.3	12.0	1.9
		Alface/Cebola	6.9	0.4	1.1	0.1	0.6
		Maça	53.7	0.2	12.1	0.5	1.9
<b>3ª Feira Dia 25</b>	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	*Sopa de Couve Flor	99.6	2.6	17.8	2.0	4.0
		Hambúrguer Frango c/Massa Esparguete	385.6	35.2	39.8	18.9	0.8
		Alface	6.9	0.7	0.8	0.1	0.6
		Laranja	41.8	1.1	8.9	0.2	1.8
<b>4ª Feira Dia 26</b>	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	*Sopa de Nabo e Cenoura	88.5	2.4	15.9	1.7	2.9
		*Salada de Tintureira com grão, cenoura e Ervilhas	349.2	22.1	28.2	14.2	4.5
		Cenoura Raspada	11.8	0.7	1.8	0.2	1.3
		Pera	32.8	0.2	7.3	0.3	1.7
<b>5ª Feira Dia 27</b>	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	*Creme de Alface	102.4	1.8	19.3	2.0	2.7
		Pernas de Frango Estufado c/ Ervilhas e Massa Espiral	407.8	33.2	33.2	15.8	3.2
		Couve Flor Cozida	6.4	0.3	1.3	0.0	0.7
		Kiwi	42.4	0.9	8.8	0.4	1.5
<b>6ª Feira Dia 28</b>	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	*Sopa de Courgette	86.4	1.9	15.2	2.0	1.8
		Salada de Feijão-frade com atum e ovo e Arroz branco	467.6	34.0	45.1	16.8	3.1
		Couve Branca	16.1	0.6	2.9	0.2	1.1
		Queque de Laranja	94.0	4.0	14.4	1.9	0.0

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

educação



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

*Sandra Ruxoto*