

## Ementa Semanal – 15 a 19 de outubro

(a título excecional a ementa poderá sofrer alterações)

### Informação nutricional

			ENERGIA (Kcal)	PROTEÍNA (gr)	GORDURA (gr)	G. SATURADA (gr)	HIDRATOS CARBONO (gr)	AÇÚCAR (gr)	SAL (gr)	FIBRA (gr)
SEGUNDA 15 OUT	SOPA	Feijão verde	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	PRATO	Salada de atum com massa fusílis e legumes	288,3	16,2	9,8	1,9	32,3	3,5	0,8	3,4
	SALADA	Alface, tomate e pepino	26,5	1,8	0,5	0,1	2,9	2,9	0,0	1,5
	SOBREMESA	Fruta da época – 3 variedades à escolha	73,9	0,97	0,4	0,05	14,8	14,5	-	2,5
TERÇA 16 OUT	SOPA	Creme de legumes	65,6	1,9	1,2	0,2	10,3	4,2	0,8	3,1
	PRATO	Feijoada de carne de porco com arroz	356,0	19,6	17,1	6,6	29,3	1,5	2,5	3,6
	SALADA	Alface, couve roxa e tomate	32	2,1	0,2	0,0	4,0	3,7	0	2,8
	SOBREMESA	Fruta da época – 3 variedades à escolha	73,9	0,97	0,4	0,05	14,8	14,5	-	2,5
QUARTA 17 OUT	SOPA	Grão com espinafres	65,3	2,5	1,5	0,2	9,0	3,3	1,0	3,0
	PRATO	Solha frita com arroz de tomate	350,9	18,2	13,5	3,8	38,8	0,7	0,7	1,3
	SALADA	Alface, cenoura e beterraba	30	1,5	0,1	0,0	4,3	4,1	0,2	3,1
	SOBREMESA	Fruta da época – 3 variedades à escolha	73,9	0,97	0,4	0,05	14,8	14,5	-	2,5
QUINTA 18 OUT	SOPA	Repolho	68,0	1,8	1,2	0,2	10,8	4,7	0,8	3,3
	PRATO	Bife de peru estufado com esparguete	275,6	22,7	5,8	2,4	28,8	2,0	0,6	2,3
	SALADA	Alface, cenoura e milho	37,1	1,4	0,5	0,2	5,2	2,8	0,1	3,0
	SOBREMESA	Fruta da época – 3 variedades à escolha	73,9	0,97	0,4	0,05	14,8	14,5	-	2,5
Sexta 19 OUT	SOPA	Nabiça	65,3	1,8	1,2	0,2	10,6	3,6	0,8	2,7
	PRATO	Bacalhau à brás	428,1	16,1	27,6	10,0	27,5	1,5	2,7	2,8
	SALADA	Alface, tomate e milho	22,3	1,2	0,4	0,0	2,8	2,2	0,0	1,5
	SOBREMESA	Fruta da época – 3 variedades à escolha	73,9	0,97	0,4	0,05	14,8	14,5	-	2,5

\* Alguns géneros alimentícios por nós comercializados podem conter substâncias e produtos alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto da funcionária da papelaria.