

Ementa Semanal – 4 a 8 de junho

(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 4 JUNHO	SOPA	Creme de legumes	65,6	1,9	1,2	0,2	10,3	4,2	0,8	3,1
	PRATO	Lulas em molho de tomate com batata cozida	249,4	16,3	6,9	1,2	29,2	3,4	1,3	3,3
	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
TERÇA 5 JUNHO	SOPA	Feijão com nabiça	67,3	2,5	1,3	0,2	9,6	3,3	1,0	3,5
	PRATO	Strogonof de peru com arroz	300,2	22,0	9,0	4,4	32,3	1,4	1,2	1,5
	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
QUARTA 6 JUNHO	SOPA	Feijão verde	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	PRATO	Bacalhau à brás	428,1	16,1	27,6	10,0	27,5	1,5	2,7	2,8
	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 7 JUNHO	SOPA	Espinafres	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	PRATO	Carne de vitela estufada com arroz branco e ervilhas	209,5	4,3	8,4	4,1	27,5	1,4	0,3	3,5
	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
Sexta 8 JUNHO	SOPA	Creme de alho francês	68,8	1,9	1,2	0,2	11,1	4,3	0,8	3,1
	PRATO	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura	251,4	16,3	6,2	0,9	31,8	1,1	0,5	1,6
	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

* 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.