

## Ementa Semanal – 5 a 9 de novembro

(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)
<b>SEGUNDA</b> <b>5 NOV</b>	SOPA	Grão com espinafres	65,3	2,5	1,5	0,2	9,0	3,3	1,0	3,0
	PRATO	Douradinhos com arroz de cenoura	379,4	12,6	18,2	4,3	40,8	3,1	1,1	2,5
	SALADA	Alface, tomate e pepino	26,5	1,8	0,5	0,1	2,9	2,9	-	1,5
	SOBREMESA	Fruta da época – 3 variedades à escolha	73,9	0,97	0,4	0,05	14,8	14,5	-	2,5
<b>TERÇA</b> <b>6 NOV</b>	SOPA	Repolho	68,0	1,8	1,2	0,2	10,8	4,7	0,8	3,3
	PRATO	Esparguete à bolonhesa	327,0	21,8	12,4	5,7	30,6	3,4	1,3	3,4
	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
<b>QUARTA</b> <b>7 NOV</b>	SOPA	Feijão verde	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	PRATO	Arroz de polvo com coentros e pimentos	245,0	11,5	6,8	1,2	33,8	2,3	2,0	2,6
	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
<b>QUINTA</b> <b>8 NOV</b>	SOPA	Creme de legumes	65,6	1,9	1,2	0,2	10,3	4,2	0,8	3,1
	PRATO	Carne de porco à portuguesa	436,1	20,2	23,7	6,4	32,3	2,0	2,0	0,7
	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
<b>Sexta</b> <b>9 NOV</b>	SOPA	Nabiça	65,3	1,8	1,2	0,2	10,6	3,6	0,8	2,7
	PRATO	Salada de bacalhau com grão, batata e ovo	262,3	17,5	9,4	1,8	25,2	1,8	2,3	3,5
	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.