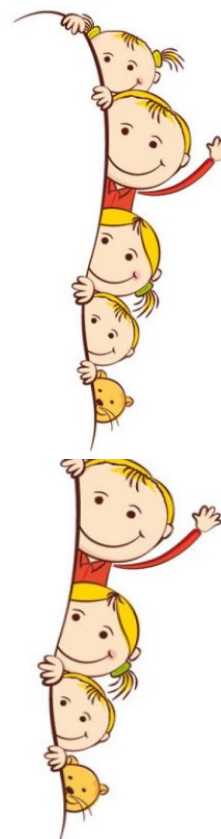




Informação Nutricional
Kcal Prot Glic. Lip. Fib.

| | | Kcal | Prot | Glic. | Lip. | Fib. | |
|------------------|-----------|---|-------|-------|------|------|------|
| 2.ª Feira | SOPA | Sopa de alface | 109,3 | 3,2 | 19,5 | 1,9 | 2,8 |
| | PRATO | Salada de pescada com massa fusili e legumes | 226,3 | 18,7 | 26,9 | 4,6 | 6,4 |
| | DIETA | Pescada cozida com fusili | 187,4 | 16,7 | 22,8 | 3 | 2,6 |
| | LEGUMES | Cenoura e feijão verde | | | | | |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 72 | 0,4 | 19,1 | 0,2 | 3,3 |
| | LANCHE | logurte aroma- pão com creme vegetal ou queijo | 276,7 | 14,0 | 43,1 | 5 | 2,2 |
| 3.ª Feira | SOPA | Sopa de alho-francês | 128,3 | 4,4 | 22,9 | 2,1 | 6,3 |
| | PRATO | Perú estufado com arroz de cenoura | 229,3 | 17,8 | 26,6 | 3,1 | 2,3 |
| | DIETA | Perú grelhado com arroz de cenoura | 207,2 | 19,3 | 30,4 | 3,1 | 2,4 |
| | LEGUMES | Salada Mista | | | | | |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 72 | 0,4 | 19,1 | 0,2 | 3,3 |
| | LANCHE | Leite na caneca \papa - Pão com creme vegetal | 242,6 | 14 | 34,3 | 5,2 | 2,2 |
| 4.ª Feira | SOPA | Sopa de abóbora | 122,5 | 4,2 | 21,3 | 2,3 | 4,9 |
| | PRATO | Massada de pescada com tomate | 209 | 18,6 | 23,8 | 4,1 | 4,4 |
| | DIETA | Pescada cozida com batata cozida | 190,6 | 16 | 23,1 | 3,5 | 4,2 |
| | LEGUMES | Brócolos cozidos | | | | | |
| | SOBREMESA | Salada de Fruta | 75 | 0,8 | 19 | 0,2 | 3,6 |
| | LANCHE | logurte aroma- pão com creme vegetal ou fiambre de Perú | 276,7 | 14,0 | 43,1 | 5 | 2,2 |
| 5.ª Feira | SOPA | Sopa de Ervilhas | 134,1 | 7,7 | 23,7 | 0,8 | 8,1 |
| | PRATO | Frango guisado com ervilhas e arroz branco | 244,0 | 18,3 | 32,5 | 2,5 | 4,5 |
| | DIETA | Bife de frango com arroz branco | 225 | 16,8 | 26,1 | 5,7 | 2,2 |
| | LEGUMES | Salada mista | | | | | |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 72 | 0,4 | 19,1 | 0,2 | 3,3 |
| | LANCHE | Leite com corn flakes - Pão com manteiga | 182,7 | 7,4 | 31,7 | 2,7 | 1,2 |
| 6.ª Feira | SOPA | Sopa de cenoura com feijão verde | 108,0 | 3,9 | 18,8 | 1,8 | 3 |
| | PRATO | Legumes e feijão á brás | 293,6 | 14,4 | 30,0 | 12,7 | 10,3 |
| | DIETA | Pescada cozida com batata cozida e cenoura | 198,9 | 16,5 | 26,4 | 2,9 | 4,6 |
| | LEGUMES | Alho-francês, curgete e cenoura | | | | | |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 72 | 0,4 | 19,1 | 0,2 | 3,3 |
| | LANCHE | logurte aroma- pão com creme vegetal ou queijo | 276,7 | 14,0 | 43,1 | 5 | 2,2 |



Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Mod.CSA/86.1



Ementas elaboradas pela nutricionista Denise Carvalho, membro efetivo nº2358N da Ordem dos Nutricionistas

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007).