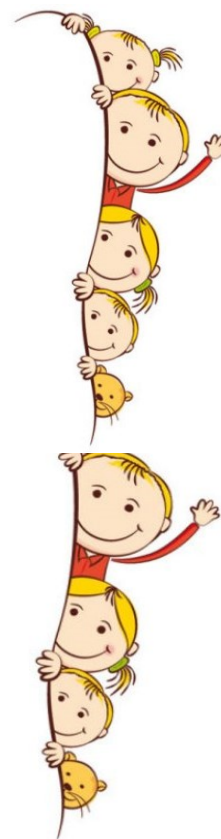




### Informação Nutricional

**Kcal Prot. Glic. Lip. Fib.**

		Kcal	Prot.	Glic.	Lip.	Fib.	
<b>2.ª Feira</b>	SOPA	Sopa de nabijas	129,3	5	26,1	0,4	5,1
	PRATO	Frango à Veneziana	223,9	19,1	29,1	3,3	4,5
	DIETA	Frango grelhado com arroz de ervilhas	254,5	21,2	27	6,5	3,8
	LEGUMES	Cenoura, feijão verde, milho					
	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
<b>3.ª Feira</b>	SOPA	Sopa de couve flor	115,8	5,7	22,2	0,4	5
	PRATO	Arroz de pescada	227,3	14	32,8	4,1	1,6
	DIETA	Pescada cozida com batata	198,9	16,5	26,4	2,9	4,6
	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
<b>4.ª Feira</b>	SOPA	Creme de cenoura	110,7	4,2	22,5	0,4	5,2
	PRATO	Carne picada de peru à bolonhesa com esparguete	230,4	21,7	26,4	6,1	4,1
	DIETA	Perú grelhado com esparguete e cenoura cozida	180,0	17,8	22,5	1,9	2,2
	LEGUMES	Cenoura					
	SOBREMESA	Gelatina	8	1,8	0,3	0	0
	LANCHE	logurte aroma- pão com creme vegetal ou fiambre de peru	276,7	14,0	43,1	5	2,2
<b>5.ª Feira</b>	SOPA	Sopa de lombardo	100,7	3,5	21,2	0,2	5,1
	PRATO	Bacalhau À Gomes Sá	267,2	25,8	20,9	8,7	2,1
	DIETA	Bacalhau lascado cozido com batata cozida	209,5	20	22,4	4,2	4,2
	LEGUMES	Brocolos cozidos					
	SOBREMESA	Fruta da época	72	0,4	19,1	0,2	3,3
	LANCHE	Leite com corn flakes - Pão com creme vegetal	182,7	7,4	31,7	2,7	1,2
<b>6.ª Feira</b>	SOPA	Canja de galinha	178,7	10,9	17,9	6,9	1,5
	PRATO	Frango assado com arroz branco	245,7	17,1	31,3	5,2	0,9
	DIETA	Frango cozido com arroz branco e brócolos	244,5	18,8	32	4	2,2
	LEGUMES	Salada mista					
	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).