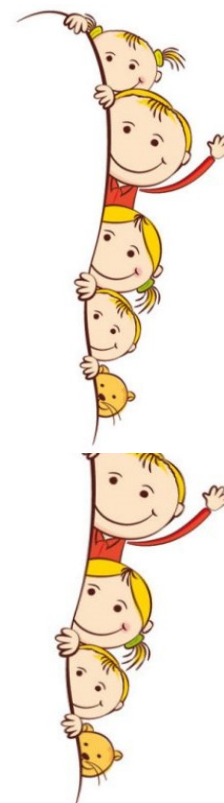


Informação Nutricional

		Kcal	Prot	Glic.	Lip.	Fib.	
2.ª Feira	SOPA	Sopa de abóbora	122,5	4,2	21,3	2,3	4,9
	PRATO	Pescada no tacho com molho de cenoura e arroz simples	210,0	16,2	26,6	4,1	2,2
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida	190,6	16	23,1	3,5	4,2
	LEGUMES	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
3.ª Feira	SOPA	Creme de brócolos	118,8	4,4	24	0,4	4,2
	PRATO	Frango guisado com esparguete e cenoura	209,8	19,5	24,2	3,6	3,1
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete	180,0	17,8	22,5	1,9	2,2
	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 curgete	102,2	3,9	20,1	0,6	3,9
	PRATO	Atum com salada russa	240,6	18,7	25,6	4,9	6,1
	DIETA	Pescada com batata cozida	190,6	16	23,1	3,5	4,2
	LEGUMES	Macedónia					
	SOBREMESA	Salada de frutas	8	1,8	0,3	0	0
	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 feijão com hortaliça	115,2	6,9	20,7	0,6	7,7
	PRATO	Arroz de Perú à valenciana	283,9	19,1	33,6	7,8	3,6
	DIETA	Perú com esparguete	180,0	17,8	22,5	1,9	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 creme vegetal	182,7	7,4	31,7	2,7	1,2
6.ª Feira	SOPA	Sopa de feijão verde	108,0	3,9	18,8	1,8	3
	PRATO	Abrótea no forno com batata e cenoura	192,2	16,4	26,5	2,1	3,8
	DIETA	Pescada cozida com batata e cenoura	190,6	16	23,1	3,5	4,2
	LEGUMES	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).