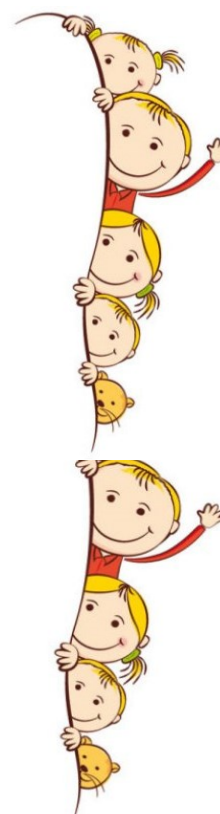


Informação Nutricional

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	Frango no forno com arroz de cenoura	216,9	17,9	26,3	3,9	2,6
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura	200,6	17,4	30,4	3	2,4
	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	Sopa de espinafres	112,9	4,6	22,2	0,5	4,8
	PRATO	Pescada à gomes de sá com salada mista	237,1	19,1	26,6	5,8	2,7
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e cenoura	190,6	16	23,1	3,5	4,2
	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 couve flor	115,8	5,7	22,2	0,4	5
	PRATO	Bifinhos de peru de cebolada com esparguete	194,3	18	22,3	3,4	1,9
	DIETA	Bifinhos de peru grelhado com esparguete	208,6	18,9	28,5	1,8	2,1
	LEGUMES	Tomate e 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
5.ª Feira	SOPA	Sopa do mar	136,3	9	21,5	1,5	4,5
	PRATO	Empadão de atum colorido	301,0	25	40,2	5,2	6,5
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida	190,6	16	23,1	3,5	4,2
	LEGUMES	Feijão verde, milho e cenoura					
	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 grão com nabijas	102,4	5,2	18,3	0,9	5,1
	PRATO	Massa à Lavrador (frango, macarrão, feijão vermelho e couve)	257,5	23,5	30,8	4,4	10,8
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz simples	225	16,8	26,1	5,7	2,2
	LEGUMES	Repolho					
	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).