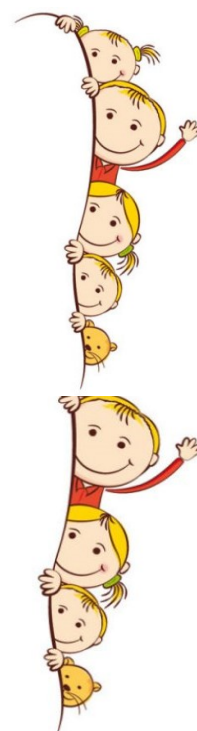




Informação Nutricional

Kcal Prot. Glic. Lip. Fib.

			Kcal	Prot.	Glic.	Lip.	Fib.
2.ª Feira	SOPA	Creme de alho francês	113,5	4,4	22,9	0,5	6,3
	PRATO	Massada de peixe (pescada e abrótea)	224,1	18,7	26,9	4,4	6,4
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida	190,6	16	23,1	3,5	4,2
	LEGUMES	Cenoura e ervilhas					
	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	Canja de galinha com massinhas	179,1	12,1	16,3	7,1	2,1
	PRATO	Empadão de frango com espinafres	251,2	15,7	32,1	3,3	1,9
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz	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 na caneca \papa - Pão com creme vegetal	242,6	14	34,3	5,2	2,2
4.ª Feira	SOPA	Sopa de agrião	130,7	5,5	25,6	1,5	5,4
	PRATO	Pescada cozida com batata cozida	190,6	16	23,1	3,5	4,2
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida	190,6	16	23,1	3,5	4,2
	LEGUMES	Macedónia					
	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 de ervilhas	134,1	7,7	23,7	0,8	8,1
	PRATO	Perú em molho de cenoura com massa	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 curgete	102,2	3,9	20,1	0,6	3,9
	PRATO	Astum com salada russa	240,6	18,7	25,6	4,9	6,1
	DIETA	Pescada com batata cozida	226,0	18,2	25,6	5,4	6,1
	LEGUMES	Macedónia					
	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).