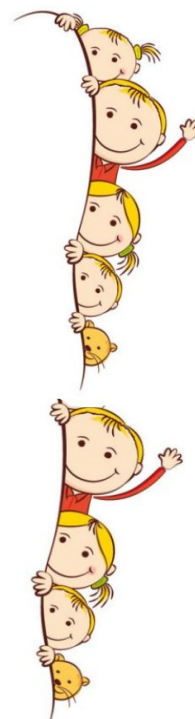


Informação Nutricional

		Kcal	Prot	Glic.	Lip.	Fib.	
2.ª Feira	SOPA	Sopa de nabiça com feijão	139,0	5,5	21,2	3,5	5,8
	PRATO	Esparguete à bolonhesa(frango) e salada de tomate	221,2	20,6	25,9	5,6	3,8
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz simples	225	16,8	26,1	5,7	2,2
	LEGUMES	Salada de Tomate					
	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 Juliana	127,2	5,9	24,8	0,3	5,7
	PRATO	Abrótea no forno com batata	192,2	16,4	26,5	2,1	3,8
	DIETA	Abrótea cozida com batata	213,8	16,5	30,5	2,8	7,5
	LEGUMES	Feijão verde					
	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	Canja de galinha com arroz	178,7	10,9	17,9	6,9	1,5
	PRATO	Frango estufado com esparguete e cenoura	209,8	19,5	24,2	3,6	3,1
	DIETA	Frango cozido com esparguete e cenoura	180,0	17,8	22,5	1,9	2,2
	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 de abóbora com alho francês	107,0	4,2	21,2	0,6	5
	PRATO	Salada de feijão frade com atum, milho e ovo cozido	237,5	18	26	6,5	4,5
	DIETA	Pescada 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	Caldo verde	116,9	5,5	22,7	0,3	4,4
	PRATO	Peru com massa e repolho e grão	221,5	20,4	22,7	5,4	4,8
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz	182,4	16,4	26,1	1,2	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).