

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
SEGUNDA-FEIRA								
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura	49	2,5	0,41	4,1	3,1	1,3	0,07
Prato	Arroz Xau Xau (arroz, ovo mexido, ervilhas, milho e cenoura)	108	4,1	0,9	13	1,5	4,2	0,16
Vegetariano	Estufado de lentilhas. Arroz com ervilhas, cenoura e milho	99	2,4	0,38	14	1,4	4,1	0,12
Hortícolas	Incorporados no prato	30	0,29	0,03	3,3	2,9	2,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época	63	0,5	0,10	13	13	0,20	0,01
TERÇA-FEIRA								
Sopa	Sopa de couve-flor e curgete	52	2,0	0,31	5,7	2,9	1,9	0,05
Prato	Massada de salmão (massa espiral e salmão)	242	15	2,8	15	1,0	11	0,15
Vegetariano	Massada de feijão frade (massa espiral e feijão frade)	111	1,7	0,35	17	1,3	5,5	0,08
Hortícolas	Salada de alface	15	0,20	0,00	0,8	0,8	1,8	0,01
Sobremesa	Fruta da época	63	0,5	0,10	13	13	0,20	0,01
QUARTA-FEIRA								
Sopa	Sopa de couve penca e abóbora	45	2,4	0,37	3,5	3,3	1,3	0,06
Prato	Chili de frango (frango e feijão vermelho). Arroz de cenoura	123	5,5	1,1	14	1,2	1,8	0,14
Vegetariano	Chili vegetariano (feijão vermelho, repolho, curgete, pimento e cenoura). Arroz de cenoura	80	2,8	0,45	11	1,6	1,9	0,11
Hortícolas	Cenoura, couve-flor e repolho cozidos	30	0,29	0,03	3,3	3,0	2,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época	63	0,5	0,10	13	13	0,20	0,01
QUINTA-FEIRA								
Sopa	Creme de lentilhas e cenoura	52	2,5	0,41	4,4	3,0	1,8	0,06
Prato	Red fish no forno. Batata cozida, cenoura e feijão verde	78	2,4	0,38	7,5	1,9	5,8	0,21
Vegetariano	Batata cozida com grão-de-bico, cenoura e feijão verde	93	2,2	0,29	13	1,6	3,7	0,04
Hortícolas	Incorporados no prato	30	0,29	0,03	3,3	2,9	2,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época	63	0,5	0,10	13	13	0,20	0,01
SEXTA-FEIRA								
Sopa	Sopa de brócolos e curgete	45	2,4	0,38	2,9	2,7	1,7	0,06
Prato	Bifes de peru grelhados. Esparguete cozida	182	9,3	1,8	13	1,3	11	0,23
Vegetariano	Strogonoff de feijão branco. Esparguete cozida	229	6,0	1,0	29	1,9	10	0,20
Hortícolas	Salada de alface e couve roxa	23	0,09	0,00	2,4	2,1	1,9	0,02
Sobremesa	Gelatina	58	0,07	0,00	13	12	1,6	0,08

Se é alérgico ou intolerante a alguma das substancia peça mais informação acerca da presença da mesma nos pratos que constituem a ementa.



Inês Azevedo 5526N

Legenda (informação nutricional por 100g)

1- Glúten 2- Crustáceos 3- Ovos 4- Peixe 5- Amendoim 6- Soja 7- Leite 8- Frutos Casca Rija 9- Aipo 10- Mostarda 11- Sementes Sésamo 12- Tremocós 13- Moluscos 14- Dióxido de Enxofre/Sulfitos

