



Menu 2 Semana 02 DE 09 A 13 DE SETEMBRO de 2024



Segunda-feira

Pão mistura
Sopa de nabijas
Filetes de pescada no forno
Arroz de tomate e ervilha
Cenoura ralada
Fruta da época



Informação Nutricional			% R*
Energia	611	Kcal	38
Proteínas	27	g	33
Gordura total	15	g	28
	Gord. saturada	2	g
Hidratos de Carbono	90	g	45
	dos quais açúcares	15	g
Fibra	11	g	40

Nutrientes em destaque: Vitamina E e Magnésio

Terça-feira

Pão mistura
Aveludado de ervilhas
Carne à bolonhesa
Esparguete cozido
Salada de tomate e couve
roxa juliana
Fruta da época

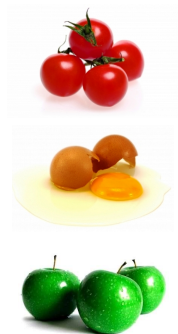


Informação Nutricional			% R*
Energia	589	Kcal	37
Proteínas	28	g	35
Gordura total	14	g	27
	Gord. saturada	5	g
Hidratos de Carbono	84	g	42
	dos quais açúcares	16	g
Fibra	11	g	40

Nutrientes em destaque: Zinco, Ferro e Fósforo

Quarta-feira

Pão mistura
Sopa de couve branca
Tintureira braseada
c/molho de tomate
Macedónia de legumes
(batata, ervilha, cenoura e feijão-
verde)
Fruta da época



Informação Nutricional			% R*
Energia	540	Kcal	34
Proteínas	23	g	29
Gordura total	12	g	22
	Gord. saturada	4	g
Hidratos de Carbono	82	g	41
	dos quais açúcares	18	g
Fibra	11	g	42

Nutrientes em destaque: Magnésio, Fósforo e Potássio

Quinta-feira

Pão mistura
Creme de penca
Arroz à valenciana
(vitela, frango, peru, porco e
salsichas, cenoura, ervilha e
repolho)
Alface juliana
Fruta da época



Informação Nutricional			% R*
Energia	617	Kcal	39
Proteínas	25	g	31
Gordura total	17	g	33
	Gord. saturada	3	g
Hidratos de Carbono	89	g	44
	dos quais açúcares	16	g
Fibra	10	g	36

Nutrientes em destaque: Vitamina B6 e Vitamina B12

Sexta-feira

Pão mistura
Sopa de espinafres
Massada de peixe
c/legumes e frutos do mar
incorporados
Massa riscada cozida
Pudim



Informação Nutricional			% R*
Energia	601	Kcal	38
Proteínas	26	g	32
Gordura total	17	g	33
	Gord. saturada	3	g
Hidratos de Carbono	84	g	42
	dos quais açúcares	16	g
Fibra	11	g	42

Nutrientes em destaque: Magnésio e Fósforo

* % da Recomendação Diária Média para crianças dos 4 aos 10 anos (Organização Mundial de Saúde, 2003).
Os valores indicados são válidos mediante o cumprimento das especificações técnicas de confeção e empratamento.