

Ementa Semanal – 11 a 15 de junho

(a título excecional a ementa poderá sofrer alterações)

Informação nutricional

			ENERGIA (Kcal)	PROTEÍNA (gr)	GORDURA (gr)	G. SATURADA (gr)	HIDRATOS CARBONO (gr)	AÇÚCAR (gr)	SAL (gr)	FIBRA (gr)
SEGUNDA 11 JUNHO	SOPA	Creme de alho francês	68,8	1,9	1,2	0,2	11,1	4,3	0,8	3,1
	PRATO	Ovos mexidos com salsichas, arroz e ervilhas estufadas	343,1	13,2	18,4	5,7	28,9	1,4	1,6	3,2
	SALADA	Alface, tomate e milho	22,3	1,2	0,4	0,0	2,8	2,2	0,0	1,5
	SOBREMESA	Fruta da época – 3 variedades à escolha	73,9	0,97	0,4	0,05	14,8	14,5	-	2,5
TERÇA 12 JUNHO	SOPA	Caldo verde	68,0	1,8	1,2	0,2	10,8	4,7	0,8	3,3
	PRATO	Mistos fritos com arroz de tomate	350,9	18,2	13,5	3,8	38,8	0,7	0,7	1,3
	SALADA	Alface, couve roxa e tomate	32	2,1	0,2	0,0	4,0	3,7	0	2,8
	SOBREMESA	Fruta da época – 3 variedades à escolha	73,9	0,97	0,4	0,05	14,8	14,5	-	2,5
QUARTA 13 JUNHO	SOPA	Feijão verde	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	PRATO	Almôndegas com massa fusilis	350,0	17,3	17,2	5,4	30,1	2,1	1,3	2,3
	SALADA	Alface, tomate e pepino	26,5	1,8	0,5	0,1	2,9	2,9	0,0	1,5
	SOBREMESA	Fruta da época – 3 variedades à escolha	73,9	0,97	0,4	0,05	14,8	14,5	-	2,5
QUINTA 14 JUNHO	SOPA	Nabiça	65,3	1,8	1,2	0,2	10,6	3,6	0,8	2,7
	PRATO	Salmão no forno com batata e bróculos	379,5	16,9	21,8	3,9	27,4	2,1	0,4	3,1
	SALADA	Alface, cenoura e beterraba	30	1,5	0,1	0,0	4,3	4,1	0,2	3,1
	SOBREMESA	Fruta da época – 3 variedades à escolha	73,9	0,97	0,4	0,05	14,8	14,5	-	2,5
Sexta 15 JUNHO	SOPA	Grão e abóbora	68,1	2,7	1,6	0,3	9,5	2,9	1,0	2,6
	PRATO	Piza	262,3	17,5	9,4	1,8	25,2	1,8	2,3	3,5
	SALADA	Alface, cenoura e milho	37,1	1,4	0,5	0,2	5,2	2,8	0,1	3,0
	SOBREMESA	Fruta da época – 3 variedades à escolha	73,9	0,97	0,4	0,05	14,8	14,5	-	2,5

* Alguns géneros alimentícios por nós comercializados podem conter substâncias e produtos alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto da funcionária da papelaria.