

## Ementa Semanal – 15 a 19 de janeiro

			Informação nutricional							
			ENERGIA (Kcal)	PROTEÍNA (gr)	GORDURA (gr)	G. SATURADA (gr)	HIDRATOS CARBONO (gr)	AÇÚCAR (gr)	SAL (gr)	FIBRA (gr)
SEGUNDA 15 JAN	SOPA	Feijão com nabiça	67,3	2,5	1,3	0,2	9,6	3,3	1,0	3,5
	PRATO	<b>Salada de atum com ovo, legumes e batata</b>	325,4	19,6	12,8	2,6	31,4	4,0	1,0	3,6
	SALADA	Alface, tomate e pepino	26,5	1,8	0,5	0,1	2,9	2,9	0,0	1,5
	SOBREMESA	Kiwi, pera, maçã	77,8/58,7/92,2	1,4/0,4/0,3	0,6/0,5/0,7	0,1/11,7/0,1	14,1/11,7/19,3	14,1/13,3/19,3	-	2,5/2,7/3
TERÇA 16 JAN	SOPA	Feijão verde	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	PRATO	<b>Ovos mexidos com salsicha, arroz e ervilhas estufadas</b>	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	Abacaxi, banana, maçã	98,2/58,7/92,2	1,5/0,4/0,3	0,4/0,5/0,7	0,1/0/0,1	20,6/11,7/19,3	18,5/11,7/19,3	-	2,9/2,7/3
QUARTA 17 JAN	SOPA	Espinafres	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	PRATO	<b>Salmão no forno com batata e brócolos</b>	379,5	16,9	21,8	3,9	27,4	2,1	0,4	3,1
	SALADA	Alface, couve roxa e tomate	32	2,1	0,2	0,0	4,0	3,7	0	2,8
	SOBREMESA	Kiwi, pera, banana	77,8/63,6/92,2	1,4/1/0,3	0,6/0,2/0,7	0,1/0/0,1	14,1/13,3/19,3	14,1,34/13,3/19,3	-	2,5/2/3
QUINTA 18 JAN	SOPA	Repolho	66,0	2,0	1,3	0,2	10,2	4,1	0,8	2,9
	PRATO	<b>Piza</b>	262,3	17,5	9,4	1,8	25,2	1,8	2,3	3,5
	SALADA	Alface, cenoura e beterraba	30	1,5	0,1	0,0	4,3	4,1	0,2	3,1
	SOBREMESA	Kiwi, clementina, maçã	77,8/63,6/92,2	1,4/1/0,3	0,6/0,2/0,7	0,1/0/0,1	14,1/13,3/19,3	14,1/13,3/19,3	-	2,5/2/3
Sexta 19 JAN	SOPA	Feijão verde	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	PRATO	<b>Arroz de polvo com coentros e pimentos</b>	245,0	11,5	6,8	1,2	33,8	2,3	2,0	2,6
	SALADA	Alface, tomate e milho	22,3	1,2	0,4	0,0	2,8	2,2	0,0	1,5
	SOBREMESA	Pera, clementina, abacaxi	58,7/63,6/98,2	0,4/1/1,5	0,5/0,2/0,4	0/0/0,1	11,7/13,3/20,6	11,3/13,3/18,5	-	2,9/2/3

\* 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.