

## Ementa Semanal – 22 a 26 de janeiro

			Informação nutricional							
			ENERGIA (Kcal)	PROTEÍNA (gr)	GORDURA (gr)	G. SATURADA (gr)	HIDRATOS CARBONO (gr)	AÇÚCAR (gr)	SAL (gr)	FIBRA (gr)
SEGUNDA 22 JAN	SOPA	Grão com espinafres	65,3	2,5	1,5	0,2	9,0	3,3	1,0	3,0
	PRATO	<b>Pastéis de bacalhau com arroz de cenoura</b>	412,6	13,2	22,2	4,8	38,8	2,2	1,4	2,7
	SALADA	Alface, cenoura e tomate	29,5	1,4	0,2	0	4,3	4,1	0,1	2,5
	SOBREMESA	Pera, clementina, maçã	58,7/63,6/92,2	0,4/1,0/0,3	0,5/0,2/0,7	0/0/0,1	11,7/13,3/19,3	11,3/13,3/19,3	-	2,7/2/3
TERÇA 23 JAN	SOPA	Feijão verde	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	PRATO	<b>Bife de peru estufado com esparguete</b>	275,6	22,7	5,8	2,4	28,8	2,0	0,6	2,3
	SALADA	Alface, tomate e pepino	26,5	1,8	0,5	0,1	2,9	2,9	0,0	1,5
	SOBREMESA	Banana, laranja, kiwi	77,8/53/92,2	1,4/1,2/0,3	0,6/0/0,7	0,1/0/0,1	14,1/9,8/19,3	14,1/9,83/19,3	-	2,5/2/3
QUARTA 24 JAN	SOPA	Feijão com nabiça	67,3	2,5	1,3	0,2	9,6	3,3	1,0	3,5
	PRATO	<b>Maruca cozida com batatas e bróculos</b>	198,7	18,4	0,5	0,1	28,1	2,9	0,6	3,9
	SALADA	Alface, cenoura e milho	37,1	1,4	0,5	0,2	5,2	2,8	0,1	3,0
	SOBREMESA	Kiwi, clementina, maçã	77,8/63,6/92,2	1,4/1,0/0,3	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
QUINTA 25 JAN	SOPA	Agrião	62,3,0	1,8	1,2	0,2	9,6	3,6	0,8	2,9
	PRATO	<b>Feijoada de carne de porco com arroz</b>	356,0	19,6	17,1	6,6	29,3	1,5	2,5	3,6
	SALADA	Alface, tomate e beterraba	28,5	1,6	0,2	0,0	3,8	3,8	0,1	2,5
	SOBREMESA	Abacaxi, clementina, maçã	52,2/63,6/92,2	0,5/1,0/0,3	0,2/0,2/0,7	0/0/0,1	10,3/13,3/19,3	10,34/13,3/19,3	-	1,3/2/3
Sexta 26 JAN	SOPA	Feijão verde	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	PRATO	<b>Lombinhos de pescada no forno com batatas cozidas e couve flor</b>	266,0	18,8	6,4	1,0	29,7	4,0	1,3	3,9
	SALADA	Alface, cenoura e milho	37,1	1,4	0,5	0,2	5,2	2,8	0,1	3,0
	SOBREMESA	Banana, laranja, maçã	98,2/53/92,2	1,5/1,2/0,3	0,4/0/0,7	0,1/0/0,1	20,6/9,8/19,3	18,5/9,83/19,3	-	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.