

Ementa Semanal – 28 de maio a 1 de junho

Informação nutricional

			ENERGIA (Kcal)	PROTEÍNA (gr)	GORDURA (gr)	G. SATURADA (gr)	HIDRATOS CARBONO (gr)	AÇÚCAR (gr)	SAL (gr)	FIBRA (gr)
SEGUNDA 28 MAIO	SOPA	Creme de legumes	65,6	1,9	1,2	0,2	10,3	4,2	0,8	3,1
	PRATO	Pastéis de bacalhau com arroz de cenoura	412,6	13,2	22,2	4,8	38,8	2,2	1,4	2,7
	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
TERÇA 29 MAIO	SOPA	Espinafres	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	PRATO	Espetadas de peru com batata frita	384,4	21,0	14,1	4,3	32,1	2,2	0,6	0,8
	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
QUARTA 30 MAIO	SOPA	Feijão verde	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	PRATO	Solha frita com arroz de tomate	350,9	18,2	13,5	3,8	38,8	0,7	0,7	1,3
	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
QUINTA 31 MAIO	SOPA	 Feriado Nacional								
	PRATO									
	SALADA									
	SOBREMESA									
Sexta 1 JUNHO	SOPA	Agrião	62,3,0	1,8	1,2	0,2	9,6	3,6	0,8	2,9
	PRATO	Hambúrguer com esparguete	295,1	16,8	12,1	4,6	28,5	1,3	1,2	2,0
	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

* 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.