

Ementa Semanal – 8 a 12 de outubro

(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 8 out	SOPA	Creme de legumes	65,6	1,9	1,2	0,2	10,3	4,2	0,8	3,1
	PRATO	Bife de frango panado com arroz de cenoura	334,7	21,3	13,1	3,7	31,9	1,1	1,0	1,6
	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
TERÇA 9 out	SOPA	Grão e abóbora	68,1	2,7	1,6	0,3	9,5	2,9	1,0	2,6
	PRATO	Arroz de polvo com coentros e pimentos	245,0	11,5	6,8	1,2	33,8	2,3	2,0	2,6
	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 10 out	SOPA	Feijão verde	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	PRATO	Bifanas estufadas com esparguete	299,1	22,0	9,4	2,1	28,8	1,9	1,1	2,5
	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 11 out	SOPA	Espinafres	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	PRATO	Bife de atum de cebolada com batatas e bróculos	318,6	24,1	10,4	2,3	30,0	4,3	0,5	4,6
	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
Sexta 12 out	SOPA	Feijão com repolho	70,1	2,8	1,3	0,2	10,0	3,4	1,0	3,6
	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.