

## Ementa Semanal – 19 março a 23 de março

(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 19 MARÇO	SOPA	Espinafres	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	PRATO	<b>Corden Bleu com arroz de cenoura</b>	426,3	11,3	22,7	6,2	42,8	4,0	1,5	1,8
	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 20 MARÇO	SOPA	Feijão com nabiça	67,3	2,5	1,3	0,2	9,6	3,3	1,0	3,5
	PRATO	<b>Choco guisado com batatas e ervilhas</b>	245,8	19,7	5,8	1,0	26,1	3,9	1,3	5,1
	SALADA	Alface, cenoura e tomate	29,5	1,4	0,2	0,0	4,3	4,1	0,1	2,5
	SOBREMESA	Fruta da época – 3 variedades à escolha	73,9	0,97	0,4	0,05	14,8	14,5	-	2,5
QUARTA 21 MARÇO	SOPA	Caldo verde	48,4	1,1	1,5	0,2	7,2	0,8	1,0	0,8
	PRATO	<b>Bife de perú estufado com massa fusilis</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	Fruta da época – 3 variedades à escolha	73,9	0,97	0,4	0,05	14,8	14,5	-	2,5
QUINTA 22 MARÇO	SOPA	Agrião	62,3,0	1,8	1,2	0,2	9,6	3,6	0,8	2,9
	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, 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
Sexta 23 MARÇO	SOPA	Caldo verde	48,4	1,1	1,5	0,2	7,2	0,8	1,0	0,8
	PRATO	<b>Esparguete à bolonhesa</b>	327,0	21,8	12,4	5,7	30,6	3,4	1,3	3,4
	SALADA	Alface, beterraba e tomate	28,5	1,6	0,2	0,0	3,8	3,8	0,1	2,5
	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.