

Ementa Semanal – 8 a 12 de janeiro

Informação nutricional

			ENERGIA (Kcal)	PROTEÍNA (gr)	GORDURA (gr)	G. SATURADA (gr)	HIDRATOS CARBONO (gr)	AÇÚCAR (gr)	SAL (gr)	FIBRA (gr)
SEGUNDA 8 JAN	SOPA	Creme de alho francês	68,8	1,9	1,2	0,2	11,1	4,3	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, tomate e pepino	26,5	1,8	0,5	0,1	2,9	2,9	0,0	1,5
	SOBREMESA	Pera, clementina, maçã	58,7/63,6/ 92,2	0,4/1/ 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 9 JAN	SOPA	Nabiça	65,3	1,8	1,2	0,2	10,6	3,6	0,8	2,7
	PRATO	Choco guisado com batatas e ervilhas	249,8	19,7	5,8	1,0	27,1	4,9	1,3	5,1
	SALADA	Alface, tomate e milho	22,3	1,2	0,4	0,0	2,8	2,2	0,0	1,5
	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
QUARTA 10 JAN	SOPA	Espinafres	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	PRATO	Carne de vitela estufada com arroz branco e ervilhas	209,5	4,3	8,4	4,1	27,5	1,4	0,3	3,5
	SALADA	Alface, couve roxa e tomate	32	2,1	0,2	0,0	4,0	3,7	0	2,8
	SOBREMESA	Abacaxi, pera, banana	52,2/58,7/ 92,2	0,5/0,4/ 0,3	0,2/0,5/ 0,7	0/0/0,1	10,3/11,7/ 19,3	10,34/ 11,7/19,3	-	1,3/2,7/3
QUINTA 11 JAN	SOPA	Agrião	62,3,0	1,8	1,2	0,2	9,6	3,6	0,8	2,9
	PRATO	Salada de bacalhau com grão, batata e ovo	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 12 JAN	SOPA	Feijão verde	51,1	1,4	1,2	0,2	7,3	3,8	0,8	2,8
	PRATO	Carne de porco à portuguesa	436,1	20,2	23,7	6,4	32,3	2,0	2,0	0,7
	SALADA	Alface, tomate e pepino	37,1	1,4	0,5	0,2	5,2	2,8	0,1	3,0
	SOBREMESA	Pera, laranja, banana	58,7/53/9 8,2	0,4/1,2/ 1,5	0,5/0/0,4	0/0/0,1	11,7/9,8/ 20,6	11,3/9,83/ 18,5	-	2,7/2/2,9

* 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.