

13 a 17 de Março

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Couve-lombarda	202	48	1	0.1	1.8	0.1
	Prato	Arroz de peru no forno com salada de alface	602	144	4.5	1.1	1.5	0.3
	Vegetariano	Arroz de ervilhas estufadas e salada de alface	497	119	2	0.2	2.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-feira	Sopa	Aveludado de brócolos	226	54	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Rojõeszinhos com batata aos cubos e salada de alface	937	224	3.0	0.4	0.9	0.2
	Vegetariano	Salteado de legumes (cenoura e couve-lombarda) com batata aos cubos e salada de alface	265	63	5.1	0.8	3.2	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Medalhões de pescada gratinados no forno com molho cremoso de cenoura e arroz com salada de alface e cenoura	322	77	0.3	0.1	1.8	0.2
	Vegetariano	Bife de tofu com arroz com salada de alface e cenoura	659	157	4	0.6	0.3	0.1
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Feijão manteiga com couve coração	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato	Frango corado com esparguete com legumes salteados (repolho, couve-lombarda e cenoura)	701	168	3	0	3	0.8
	Vegetariano	Soja estufada com esparguete com legumes salteados (repolho, couve-lombarda e cenoura)	663	158	2.4	0.2	1.2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Feijão-verde e nabo	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato	Atum estufado com massa de laços e cenoura raspada	536	128	2	0	1	0
	Vegetariano	Feijão catarino estufado com massa de laços e cenoura raspada	841	201	1	0.7	1.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0



