

Declaração nutricional 100g

20 a 24 de Março

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Crepe de alho francês	218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Ovo mexido com cogumelos, arroz e cenoura, milho e salada de alface	799	191	7	1	1	0.4
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos com molho de oregãos, arroz e salada de cenoura, alface e milho	746	178	5	0.8	1.5	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-feira	Sopa	Feijão catarino com courgette	341	81	1	0.1	1.9	0.1
	Prato	Frango assado com macarrão e legumes estufados de couve coração e cenoura	673	161	2.8	0.5	0.8	0.3
	Vegetariano	Macarronada de feijão catarino e legumes estufados de couve coração e cenoura	584	140	3	1.1	2.5	1.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Couve coração	226	54	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Filetes de paloco envoltos de semola de milho, arroz branco, alface e milho	631	151	2	0.3	0.4	2.0
	Vegetariano	Tofu no forno, arroz branco, alface e milho	659	157	4	0.6	0.3	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Crepe de lentilhas e abóbora	501	120	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Coxa de peru estufada com esparguete e salada de cenoura raspada	727	174	4.4	1.2	0.9	0.2
	Vegetariano	Cogumelos estufados com esparguete, salada de alface, beterraba e milho	543	130	1	0.1	2.7	0.2
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0
Sexta-feira	Sopa	Espinafres	223	53	2.0	0.3	2.1	0.2
	Prato	Peixe à bras e legumes salteados (repolho e cenoura)	647	155	7	1.0	3.6	0.2
	Vegetariano	Alho francês à bras e legumes salteados (repolho e cenoura)	352	84	1	0.3	1.3	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0



