

27 a 31 de Março

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de alface	380	91	2	0.3	1.1	0.1
	Prato	Douradinhos com arroz de tomate e salada de alface e milho	811	194	3.3	0.5	1.5	0.2
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos com arroz de tomate e salada de alface e milho	707	169	5	0.8	2.1	0.2
	Sobremesa	Fruta da época (água com maçã e canela)	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Legumes (nabo, couve-flor, alho francês e abóbora)	205	49	1	0.2	1.9	0.1
	Prato	Frango assado com esparguete e salada de cenoura raspada	616	147	3.3	0.6	1.6	0.2
	Vegetariano	Cogumelos salteados com esparguete e cenoura raspada	583	139	2.3	0.3	1.3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época (água com limão e hortelã)	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	250	60	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Massa à lavrador (porco, frango) repolho e cenoura	833	199	7.3	2.2	2.0	0.5
	Vegetariano	Massa à lavrador vegetariana, repolho e cenoura	625	149	4	1.6	2.5	0.6
	Sobremesa	Fruta da época (água com ananás e alecrim)	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor e cenoura	256	61	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Panados de frango com batata frita	793	190	3.8	0.5	1.1	0.3
	Vegetariano	Nuggets vegetarianos com batata frita	533	127	1	0.3	1.5	0.0
	Sobremesa	Bolo de Páscoa (água de laranja e canela)	389	93	0	0	22	0
Sexta-feira	Sopa	Couve-lombarda e abóbora	206	49	1	0.2	1.8	0.7
	Prato	Salada de feijão-frade com atum, ovo raspado, arroz e salada de tomate, courgette e couve roxa	1081	258	10	3.4	1.7	0.6
	Vegetariano	Feijão-frade com molho de verde e salada arroz, tomate, courgette e couve roxa	746	178	5	0.8	1.5	0.2
	Sobremesa	Gelatina (água de frutos vermelhos)	618	148	1	0.3	11.8	0.3



