

Semana  
09 a 13  
novembro

C. M. Porto



			V.E. (KJ)*	V.E. (Kcal)*	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e coração	222	53	2	0	2	0,1
	Prato	Macarrão gratinado no forno com carne picada (vaca), queijo ralado e salada de cenoura	899	215	8	3	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0
3ª Feira	Sopa	Couve portuguesa e grão	522	125	3	0	3	0,1
	Prato	Medalhões de pescada com molho de ervilhas, batata salteada e alface	352	84	2	0	1	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0
4ª Feira	Sopa	Creme de espinafres	264	63	2	0	2	0,2
	Prato	Rojões de porco no tacho com castanhas, arroz de açafraão e juliana de legumes salteados (couve coração e cenoura)	554	132	4	1	2	0,0
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0
5ª Feira	Sopa	Alho Francês e abobora	229	55	2	0	2	0,1
	Prato	Salada de feijão frade com tum, ovo cozido, arroz branco e gomos de tomate	354	85	2	1	1	1,3
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0,0
6ª Feira	Sopa	Pure de couve flor e cenoura	227	54	2	0	2	0,1
	Prato	Massada de aves (peito frango e peru) com hortaliça e cenoura cozida	536	128	2	0	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0



Por uma vida mais saudável

**Bom Apetite!**

*Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no*

*\* Declaração Nutricional por 100g/ ml de produto*

*Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados*