

# Ementa

20 a 24 de Abril  
de 2015

## C. M. Porto

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Puré de couve coração e cenoura	222	53	2	0	2	0,1
	<b>Prato</b>	Esparguete à Bolonhesa com salada mista (tomate e cenoura)	899	215	8	3	2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa feijão branco com lombardo	483	115	2	0	2	0,1
	<b>Prato</b>	Lombinhos de pescada no forno com molho de tomate, arroz de pimento e alface	516	123	3	0	1	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de penca e abóbora	209	50	2	0	2	0,1
	<b>Prato</b>	Perninhas de frango no forno com massa cotovelinhos cozida e feijão verde cozido	1121	268	10	2	3	0,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve flor e cenoura	238	57	2	0	2	0,1
	<b>Prato</b>	Salada russa (batata, ervilha, cenoura) com atum, ovo cozido e salada de couve roxa (em juliana)	428	102	4	1	1	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos	194	46	2	0	2	0,1
	<b>Prato</b>	Rancho à portuguesa (carnes de frango e porco com grão, macarronete e couve)	636	152	5	1	2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	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 restaurante.*

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

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

