

EMENTA - 12/10/2015 a 16/10/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com espinafres	648	154	10,1	1,5	14	1,7	4,5	2
	Prato e Vegetais	Sonhos de bacalhau no forno com arroz de ervilhas	1111	265	5,7	0,7	46,7	5,3	1,5	0,9
		Repolho, ervilhas e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	624	149	9,1	1,4	14	2,4	0,2	2
	Prato e Vegetais	Chili de carne de vaca com arroz branco	1123	268	9,2	2,7	32	13,7	1,7	0,3
		Cenoura, milho e feijão verde								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Canja de galinha	1094	261	2,1	0,5	43,3	16,1	0,1	1,4
	Prato e Vegetais	Petinga com arroz de tomate malandrinho	1177	281	11,9	2,1	30,9	11,6	0,1	0,2
		Cenoura, pepino e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde	1295	309	24,2	5,9	16,6	5,5	1,7	0,5
	Prato e Vegetais	Perna de frango estufada com esparguete	788	188	3,8	0,7	24,6	13,1	1,7	0,4
		Alface, Couve Roxa , Milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Grelos	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
	Prato e Vegetais	Espetada colorida de pescada, pimento, maça, cenoura, cebola e arroz	746	178	2,8	0,4	26,2	11,3	0,2	0,3
		Cenoura, pepino e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta	389	92	0	0	23	0	0	4,6
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.