

# 28 de Maio a 1 de Junho

|          |           |  | V.E. (Kj) | V.E. (Kcal) | Lip (g)* | A.G. Sat (g)* | Açúcares (g)* | Sal (g)* |
|----------|-----------|--|-----------|-------------|----------|---------------|---------------|----------|
| 2ª Feira | Sopa      | Canja  | 408       | 98          | 4        | 0,7           | 0,8           | 0,3      |
|          | Prato     | Arroz de atum gratinado com ovo, cenoura e salada de alface                    | 708       | 169         | 6        | 1,0           | 1,2           | 0,5      |
|          | Sobremesa | Fruta da Época   | 238       | 57          | 0        | 0             | 13            | 0,0      |
| 3ª Feira | Sopa      | Feijão manteiga com couve lombarda   | 422       | 101         | 1        | 0,2           | 2,0           | 0,1      |
|          | Prato     | Frango assado com esparguete e salada de alface, cebola e beterraba            | 616       | 147         | 3,3      | 0,6           | 1,6           | 0,2      |
|          | Sobremesa | Fruta da Época   | 238       | 57          | 0        | 0             | 13            | 0,0      |
| 4ª Feira | Sopa      | Courgette e nabo   | 219       | 52          | 1        | 0,2           | 1,9           | 0,1      |
|          | Prato     | Pasteis de bacalhau com arroz de ervilha e cenoura e salada de alface          | 568       | 136         | 2,9      | 0,4           | 0,7           | 1,3      |
|          | Sobremesa | Fruta da Época   | 238       | 57          | 0        | 0             | 13            | 0,0      |
| 6ª Feira | Sopa      | Feijão verde   | 198       | 47,3        | 1,5      | 0,24          | 2,23          | 0,2      |
|          | Prato     | Pizza de Camponesa (cogumelos, milho, salsichas, fiambre, ovo cozido, pimento) | 806       | 193         | 6,7      | 2,67          | 0,87          | 1,1      |
|          | Sobremesa | Fruta da Época/ Gelado   | 238 / 827 | 57 / 198    | 0 / 11   | 0 / 6         | 13 / 22       | 0 / 0,1  |



## Receita de gelado de frutos silvestres

### Ingredientes:

1. 250 ml de iogurte natural;
2. 250 g de frutos silvestres (morangos, mirtilos e framboesas);
3. Gotas de sumo de limão



### Modo de confeção:

Num recipiente adicionar todos os ingredientes e bater até obter um creme homogéneo.

Armazenar em frio negativo. Servir uma bola de gelado e decorar com frutos silvestres

