

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

