

Semana de 7 a 11 de Janeiro 2019

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Espinafres	223	53	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato	Massa lacinhos salteada com salmão à lasca, cenoura, ervilha e salada de tomate	597	143	8,4	1,6	1,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1,1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Ovos mexidos com peito de peru, cogumelos, arroz e salada de cenoura, courgette e pepino	657	157	7,4	1,7	0,5	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época/ Aletria	238/ 614	57/ 147	0,0/ 5,8	0,0/ 1,8	13,0/ 7,2	0,0/ 0,1
4ª Feira	Sopa	Creme de abóbora e ervilha	219	52	1,1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Medalhões de pescada com molho de tomate e salada de batata (feijão verde, couve flor e cenoura)	434	104	1,5	0,2	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
5ª Feira	Sopa	Nabo	219	52	1,1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Perna de porco estufada à fatia com espirais e salada alface, tomate e agrião baby	724	173	5,3	1,4	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	233	56	4,1	0,6	2,5	0,1
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e salada de alface, cebola e courgette	765	183	5,8	1,2	0,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0



Alergénios informa-se junta de nossa equipa. Não podera ser excluída a contaminação cruzada em restaurante
 Informação nutricional 100g/100 ml de produto.