

# Semana de 10 a 14 de Junho




		V.E. (Kj)	V.E. (kcal)	Lip. (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcare s (g)*	Sal (g) *
<b>2ª Feira</b>	Sopa						
	Prato	Feriado					
	Sobremesa						
<b>3ª Feira</b>	Sopa	246	59	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	826	197	7	1,6	1,2	0,7
	Sobremesa	234	56	1	0,2	2,0	0,1
<b>4ª Feira</b>	Sopa	293	70	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	794	190	2	0,4	0,8	1,1
	Sobremesa	234	56	1	0,2	2,0	0,1
<b>5ª Feira</b>	Sopa	360	86	2	0	0	0
	Prato	358	86	2	0,0	2,0	0,0
	Sobremesa	586	140	2	0,3	1,6	0,2
<b>6ª Feira</b>	Sopa	234	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Sobremesa	384	92	3	0,6	0,9	0,2
	Sobremesa	234	56	1	0,2	2,0	0,1

**Ricas em ácidos gordos ómega 3,** que contribuem para o normal funcionamento do coração (inseridos numa alimentação saudável, variada e equilibrada).

**Ricas em Vitamina D**  
3un médias superam o valor diário recomendado.

**Importante: Pesca Sustentável- possível apenas em alguns meses do ano!**

Junho, julho e agosto são os meses da sardinha. Em em setembro e outubro que a sardinha apresenta maior teor de gordura, que vem acumular durante o seu crescimento.



## Sardinha

### A Rainha dos Santos Populares

**Ricas em Cálcio.** Sobretudo quando se consomem as Espinhas.

**Consuma sardinha ao longo do ano!**  
-Na época consuma fresca.  
-Nos restantes meses opte pela enlatada.