

SEMANA 08 a 12 de Junho

		Energia (ki)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b> Lentilhas e abóbora	348	83	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b> Panado de pescada no forno com arroz de cenoura	590	141	2	0	1	0
	<b>Vegetariano</b> Tofú no forno com arroz de cenoura	547	131	2	0	1	0
	<b>Legumes</b> Tomate, pepino e milho	74	18	0	0	2	0
	<b>Sobremesa</b> Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3F	<b>Sopa</b> Couve-flor	244	58	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b> Frango estufado com legumes e puré	721	172	1	0	1	0
	<b>Vegetariano</b> Massa de lentilhas e legumes	395	96	3	1	2	0
	<b>Legumes</b> Incorporados (feijão-verde, cenoura e ervilhas)						
	<b>Sobremesa</b> Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	<b>Sopa</b>						
	<b>Prato Principal</b>						
	<b>Vegetariano</b> Feriado						
	<b>Legumes</b>						
	<b>Sobremesa</b>						
5F	<b>Sopa</b> Creme de ervilhas	250	60	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b> Bolonhesa de atum	685	164	4	1	2	0
	<b>Vegetariano</b> Bolonhesa de soja	959	229	2	0	1	0
	<b>Legumes</b> Alface, beterraba cenoura	50	12	0	0	1	0
	<b>Sobremesa</b> Fruta da época/Pop dots	238   2023	57   485	0   32	0   18	13   26	0   1
6F	<b>Sopa</b> Feijão-verde	209	50	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b> Arroz à valenciana (porco, frango, salsicha, ervilhas, cenoura e pimento vermelho)	630	151	5	1	1	0
	<b>Vegetariano</b> Arroz Vegetariano ( salsicha vegetariana, ervilhas, cenoura e pimento vermelho)	523	125	1	0	1	1
	<b>Legumes</b> Incorporados (ervilhas, cenoura e pimento vermelho)						
	<b>Sobremesa</b> Fruta da época	238	57	0	0	13	0