

20 a 24 de Março

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Creme de alho francês		218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Rolo de carne misto à fatia (vaca e porco) com molho de oregãos, esparguete e salada de couve coração, couve roxa e cenoura		734	175	3,6	0,5	0,9	0,2
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com molho de oregãos, esparguete e salada de couve coração, couve roxa e cenoura		633	151	5,7	1,7	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Feijão catarino com courgette		403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Filetes de paloco no forno, arroz e salada de alface e milho		485	116	3	0	2	0,2
	Vegetariano	Estufado de legumes (couve branca, cenoura, feijão-verde) e feijão branco, com salada de alface e milho		533	127	1	0,0	0,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Couve coração		226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Ovo mexido com cogumelos e arroz de cenoura, milho e salada de alface e couve roxa		799	191	7	1	1	0,4
	Vegetariano	Salteado de legumes (ervilhas, cenoura, feijão-verde e couve-flor) com arroz de cenoura e salada de alface		605	145	2	0,4	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte		238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Feijão branco com couve branca		341	81	1	0,1	1,9	0,1
	Prato	Tintureira panada no forno com batata assada, salada de alface, pepino e tomate		776	185	5	0,8	0,8	1,9
	Vegetariano	Assado de tofu com batata assada, salada de alface, pepino e tomate		659	157	4	0,6	0,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de alface		380	91	2	0,3	1,1	0,1
	Prato	Esparguete à Bolonhesa e legumes estufados de couve coração, cenoura e pimento		574	137	2,0	0,3	1,5	0,2
	Vegetariano	Massa de feijão catarino com legumes estufados (couve coração, cenoura e pimento)		543	130	1	0,1	2,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0



27 a 31 de Março

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Couve-lombarda e abóbora	206	49	1	0,2	1,8	0,7
	Prato	Salada de feijão-frade com atum, ovo raspado, arroz e salada de tomate, courgette e couve roxa	793	190	3,8	0,5	1,1	0,3
	Vegetariano	Feijão-frade com molho de verde e salada arroz, tomate, courgette e couve roxa	533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes (nabo, couve-flor, alho francês e abóbora)	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Rancho (massa macarronete, porco, vaca, grão-de-bico, cenoura, couve coração e couve portuguesa)	749	179	3,8	0,8	2,2	0,1
	Vegetariano	Rancho à camponesa (cenoura, couve coração, couve portuguesa, macarronete e grão-de-bico)	601	144	2	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Feijão catarino com couve branca	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Filetes de pescada gratinados no forno com batata a murro, salada de alface, beterraba e tomate	563	134	3	0	0,9	0,3
	Vegetariano	Legumes gratinados (couve-flor, brócolos, milho, ervilhas) com pão ralado e batata a murro, salada de alface, beterraba e tomate	632	151	5	1,6	2,5	0,9
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Espinafres	223	53	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato	Frango assado com massa cotovelinhos salteada e salada de cenoura, courgette e pepino	616	147	3,3	0,6	1,6	0,2
	Vegetariano	Seitan fatiado estufado com massa cotovelinhos salteada e salada de cenoura, courgette e pepino	540	129	2	0,3	0,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de lentilhas e abóbora	501	120	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com batata assada, salada de alface, beterraba e milho	671	160	1,2	0,2	0,7	0,2
	Vegetariano	Cogumelos estufado com arroz, salada de alface, beterraba e milho	583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0

