

2º E 3º CICLO

Semana de 27 a 3 de março de 2023

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Couve branca		218	52	1	0.2	2.1	0.1
	Prato Principal	Ovos mexidos com cogumelos com massa laços. Salada de alface, cebola e tomate		799	191	7	1	1	0.4
	Prato Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos e massa laços. Salada de alface, cebola e tomate		799	191	7	1	1	0.4
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Terça-feira	Sopa	Feijão-verde		198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato Principal	Feijoada à chef (frango e porco, feijão branco) guarnecida com arroz. Salada de pepino, cenoura e milho		651	155	3.3	0.6	1.3	0.1
	Prato Vegetariano	Feijoada de seitan (seitan, feijão branco) guarnecida com arroz. Salada de pepino, cenoura e milho		484	116	2.0	0.2	2.4	0.2
	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 Principal	Medalhões de pescada estufados com batata assada. Salada de alface, couve roxa e courgette		434	104	1.5	0.2	0.8	0.2
	Prato Vegetariano	Medalhões de tofu com batata. Salada de alface, couve roxa e courgette		356	85	6	0.8	0.6	0.0
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Legumes		205	49	1	0.2	1.9	0.1
	Prato Principal	Almôndegas mistas (vaca e porco) com molho de tomate e massa laços. Salada de alface, couve roxa e cebola		695	166	5	1	2	0.1
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com molho de tomate e massa laços. Salada de alface, couve roxa e cebola		601	144	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Cenoura e couve branca		215	51	1	0.1	2.1	0.1
	Prato Principal	Calamares com arroz de cenoura. Salada de tomate, cenoura e courgette		597	143	3	0	1	0.2
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz de ervilhas. Salada de tomate, cenoura e courgette		680	162	3	0.6	0.8	0.9
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0



