



Semana 29/10/2018 a 02/11/2018

Segunda-Feira			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	Ag. Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
	Sopa	Creme de cenoura	533	127	8/	1.2	12.1	1.7	3.5	2.6
	Prato e vegetais	Arroz à Valenciana Alface, pepino e tomate	2443.5	584	14.3	4.3	67.7	46	0.8	3.2
	Sobremesa	Fruta	211	50	0.5	0.1	11.8	0.2	0	11.8
	Pão	Pão de mistura	Ficha técnica do pão em anexo							

Terça-Feira			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	Ag. Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
	Sopa	Grão e Espinafres	983.7	235.1	5.4	0.7	35.2	10.6	0.3	4.5
	Prato e vegetais	Pescada no forno com batata assada Alface, tomate	1930.5	461.5	35.9	1.3	54.9	39	0.8	6
	Sobremesa	Fruta	211	50	0.5	0.1	11.8	0.2	0	11.8
	Pão	Pão de mistura								

Quarta-Feira			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	Ag. Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
	Sopa	Creme de legumes	533	142	9	1.4	13.3	1.8	4	2.7
	Prato e vegetais	Massa à Bolonhesa, alface, cenoura, milho	839	200	6.2	0.4	21.5	14.2	0.9	0.8
	Sobremesa	Fruta	211	50	0.5	0.1	11.8	0.2	0	11.8
	Pão									

Quinta-Feira			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	Ag. Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
	Sopa		1094	261	2.1	0.5	43.3	16.1	0.1	1.4
	Prato e vegetais	F E R I A D O								
	Sobremesa	Fruta	211	50	0.5	0.1	11.8	0.2	0	11.8
	Pão	Pão de mistura								

Sexta-Feira			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	Ag. Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
	Sopa	Sopa de abóbora	534	127	8	1.2	12	1.7	3.6	2.5
	Prato e vegetais	Bife de peru com arroz de cenoura, alface, tomate	831	199	7.4	2	17.7	14.8	0.3	1.1
	Sobremesa	Fruta	211	50	0.5	0.1	11.8	0.2	0	11.8
	Pão	Pão de mistura								

A Responsável ,

A Diretora Adjunta,