Menu Semanal - Pré escolar

14 a 18 de junho

		Declaração Nutricional (100g/ml):	Valor Calórico (kj)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)	Proténa (g)
2ª feira	Sopa	Ervilhas	277	66	2,3	0,3	2,2	0,2	3,0
	Prato	Strogonof de peru com arroz seco	690	165	5,3	1,8	1,7	0,2	65,6
	Sobremesa	Fruta fresca da época variada	238	57	0	0	13	0	0
	Lanche da Tarde	Pão de centeio com queijo e fruta (melão)	508	121	1,6	0,7	6,7	0,6	5,2
	Lanche Prolongamento	Bolacha maria e leite simples (cevada ou canela - opcional)	739	177	5,1	2,6	10,4	0,4	5,0
3ª feira	Sopa	Creme de alface e cenoura	232	56	1,0	0,2	2,0	0,1	1,5
	Prato	Dourada grelhada com arroz primavera (feijão verde, ervilhas, cenoura e milho)	494	118	3,3	0,7	0,9	0,1	6,9
	Sobremesa	Fruta fresca da época variada	238	57	0	0	13	0	0
	Lanche da Tarde	Pão de cereais com marmelada e leite simples (cevada ou canela - opcional)	823	143	1,5	0,8	31,7	0,4	11,2
	Lanche Prolongamento	Meio pão de centeio com creme vegetal e iogurte sólido de aromas	308	74	2,6	1,2	4,6	0,2	10,3
4ª feira	Sopa	Sopa de couve-de-bruxelas	263	63	1,1	0,2	2,3	0,1	1,8
	Prato	Arroz de pato	812	194	7,0	1,9	0,6	0,6	28,1
	Sobremesa	Fruta fresca da época variada	238	57	0	0	13	0	0
	Lanche da Tarde	Pão de leite com creme vegetal e iogurte sólido de aromas	308	74	2,6	1,2	8,8	4,6	9,7
	Lanche Prolongamento	Meio pão de centeio com compota de frutos e fruta (pêssego)	351	84	0,2	0,0	11,3	0,2	2,0
5ª feira	Sopa	Sopa de couve flor e cenoura	228	54	2	0	2	0	3
	Prato	Perca grelhada com batata areada	423	101	1,6	0,3	0,9	0,2	7,0
	Sobremesa	Fruta fresca da época variada	238	57	0	0	13	0	0
	Lanche da Tarde	Bolo de laranja com cenoura e iogurte sólido de aromas	748	179	9	2	16	0	3
	Lanche Prolongamento	Meio pão de centeio com compota de frutos e leite simples (cevada ou canela - opcional)	286	68	2	1	6	0	10
6ª feira	Sopa	Sopa de couve coração	263	63	1	0	2	0	2
	Prato	Jardineira de carne de vaca com arroz seco	406	97	1,5	0,2	0,8	0,0	2,1
	Sobremesa	Fruta fresca da época variada	238	57	0	0	13	0	0
	Lanche da Tarde	Pão de centeio com queijo e iogurte sólido de aromas	607	145	2	0	6	0	10
	Lanche Prolongamento	Meio pão de centeio com creme vegetal e fruta (ameixa)	456	109	5	2	6	0	2

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados