

Menu Semanal - 1º, 2º e 3º Ciclos, Secundário

06 a 10 de Dezembro

		Declaração Nutricional (100g/ml):		Valor Calórico (kj)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)	Protéina (g)
2ª feira	Sopa	Sopa de espinafres com grão de bico		366	88	1,5	2,0	0,2	0,1	4,0
	Prato	Arroz de pato		812	194	7,0	1,9	0,6	0,6	28,1
	Opção	Filete de pescada guarnecido em crosta de pão e ervas aromáticas e batata brava		438	105	2,2	0,3	0,6	0,3	10,0
	Ovolactoveg.	Wrap (ovo cozido, cenoura, alho francês, couve roxa, tomate, queijo e cogumelos brancos com brócolos)		408	98	3,9	1,1	1,4	0,1	3,5
	Hortícolas	Salada grega (tomate, pepino, cebola, pimento verde, alho, azeite, queijo feta, orgãos, azeite e limão)		373	89	7,4	2,7	1,8	0,8	3,5
	Sobremesa	Fruta variada da época		238	57	0	0	13	0	0,2
3ª feira	Sopa	Sopa de couve-flor		194	46	0,8	1,8	0,1	0,0	2,0
	Prato	Lombo de salmão no forno com batata wedge		391	93	1,7	0,4	1,8	0,2	0,3
	Opção	Arroz de coelho no forno		1001	240	6,1	0,6	1,6	0,1	11,3
	Ovolactoveg.	Hambúguer de grão de bico com arroz de açafrão		1048	251	4,5	0,6	2,2	1,0	9,6
	Hortícolas	Salada de agrião, tomate e cenoura		35	16	0,1	0	1,3	0,1	1,4
	Sobremesa	Fruta variada da época		238	57	0	0	13	0	0,2
4ª feira	Sopa									
	Prato	O Colégio Novo da Maia e Eurest desejam a todos um bom feriado!								
	Opção									
	Ovolactoveg.									
	Hortícolas									
	Sobremesa									
5ª feira	Sopa	Creme de alface e cenoura		232	56	1,0	0,2	2,0	0,1	1,5
	Prato	Feijoada à Lavrador com arroz seco		651	155	3,3	0,6	1,3	0,1	42,0
	Opção	Tentáculos de pota à lagareiro		334	80	1,1	0,2	0,8	0,3	8,0
	Ovolactoveg.	Cogumelos brancos, milho, azeitona, pimento, brócolos e cenoura salteados com quinoa branca		567	136	3,3	1,3	0,5	0,1	3,2
	Hortícolas	Couve galega com cenoura raspada salteadas Salada de tomate, alface e cenoura		35	16	0,1	0	1,3	0,1	1,4
	Sobremesa	Fruta variada da época ou mousse de chocolate		238/ 1161	57/ 278	0,0/ 13,0	0,0/ 6,0	13,0/ 30,0	0,0/ 0,0	0,2/ 0,5
6ª feira	Sopa	Sopa de tomate		230	55	1,9	0,2	2,6	0,2	1,4
	Prato	Maruca assada com batata assada e tomate- cereja		542	137	1,8	0,3	0,5	0,3	32,8
	Opção	Frango assado no forno com massa fusilli salteada com salsa e cebolinho		913	218	4,2	0,8	0,7	0,1	35,6
	Ovolactoveg.	Arroz de lentilhas vermelhas e couve flor com sementes de abóbora e sésamo		507	140	1,3	0,2	0,5	0,1	26,8
	Hortícolas	Salada de alface verde, pepino e beterraba		37	9	0,1	1,4	0	0	1,1
	Sobremesa	Fruta variada da época		238	57	0	0	13	0	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.