

# Menu Semanal - Pré escolar

## 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	2	2,0	0,2	0,1	4,0
	Prato	Arroz de pato	812	194	7	1,9	0,6	0,6	28,1
	Sobremesa	Fruta variada da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0	0,2
3ª feira	Sopa	Sopa de couve-flor	194	46	1	1,8	0,1	0,0	2,0
	Prato	Lombo de salmão no forno com batata wedge	391	93	2	0,4	1,8	0,2	0,3
	Sobremesa	Fruta variada da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0	0,2
4ª feira	Sopa		0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Prato	O Colégio Novo da Maia e Eurest desejam a todos um bom feriado!	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa		0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
5ª feira	Sopa	Creme de alface e cenoura	232	56	1	0,2	2,0	0,1	1,5
	Prato	Feijoada ao natural (frango, vaca) com arroz seco	651	155	3	0,6	1,3	0,1	42,0
	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	0,2/9,5
6ª feira	Sopa	Sopa de tomate	230	55	2	0,2	2,6	0,2	1,4
	Prato	Maruca assada com batata assada e tomate- cereja	542	137	2	0,3	0,5	0,3	32,8
	Sobremesa	Fruta variada da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0	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

