

Menu Semanal - Pré escolar

13 a 17 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	Creme de ervilhas	254	61	1	0,2	2,0	0,1	2,7
	Prato	Rojões no forno com arroz de cenoura	533	127	3	0,6	1,0	0,1	7,1
	Sobremesa	Fruta variada da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0	0,2
3ª feira	Sopa	Sopa de alho francês	206	49	2	0,3	2,1	0,1	1,0
	Prato	Peixe espada preto forno com batata areada	423	101	2	0,3	0,9	0,2	7,0
	Sobremesa	Fruta variada da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0	0,2
4ª feira	Sopa	Sopa de couve coração com feijão branco	235	56	1	2,2	0,1	0,1	3,6
	Prato	Arroz de coelho no forno	1001	240	6	0,6	1,6	0,1	11,3
	Sobremesa	Fruta variada da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0	0,2
5ª feira	Sopa	Nabiças	235	56	1	2,0	0,1	0,1	3,7
	Prato	Solha assada no forno com batata wedge	445	106	2,5	0,3	0,9	0,2	7,0
	Sobremesa	Fruta variada da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0	0,2
6ª feira	Sopa	Creme de courgette e hortelã	269	64	3	0,4	2,3	0,1	2,5
	Prato	Peru assado no forno com arroz selvagem	590	141	4,0	1,0	1,0	0,2	14,0
	Sobremesa	Abacaxi, rabanada, bolo rei, aletria	238/ 676	57/ 162	0,0/ 7,0	0,0/ 2,0	13,0/ 19,0	0,0/ 0,0	0,2/ 14,6

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

