

20 a 23 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 nabo e cenoura	224	54	1	0,2	1,8	0,1	2,6
	Prato	Salmão grelhado com arroz de ervilhas	608,83	93	1,7	0,4	1,8	0,2	0,3
	Sobremesa	Fruta variada da época	263	63	0,7	0,1	0,9	0,1	3,6
3ª feira	Sopa	Couve portuguesa com feijão vermelho	263	63	1,1	0,2	2,3	0,1	1,8
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos frescos brancos e arroz selvagem	618	148	5,1	1,1	0,9	0,1	20,5
	Sobremesa	Fruta variada da época	372	89	0,7	0,1	0,8	0,2	8,1
4ª feira	Sopa	Caldo verde especial	303	72	3	0,4	2,1	0,2	2,5
	Prato	Guisado de grão com lulas com massa fusilli	334	80	1	0,2	0,8	0,3	8,0
	Sobremesa	Fruta variada da época ou leite creme	546	131	3	0,7	1,4	0,2	7,1
5ª feira	Sopa	Brócolos	114	27	1	1,7	0,1	0,0	1,8
	Prato	Jardineira de frango (frango, cenoura, ervilhas e batata)	505	121	1,2	0,2	1,3	0,0	4,1
	Sobremesa	Fruta variada da época	548	131	5	0,3	0,9	2,3	42,3
6ª feira	Sopa								
	Prato	O Colégio Novo da Maia e Eurest desejam a todos um Bom Natal							
	Sobremesa								

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

