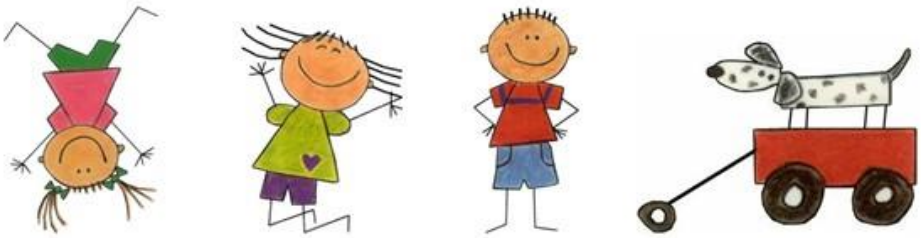
Menu Semanal - Pré escolar

15 a 19 de Maio

		Declaração Nutricional (100g/ml):	Valor Calórico (kj)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)	Proténa (g)
2ª feira	Sopa	Sopa de brócolos com tomilho	230	55	1,3	0,2	1,9	0,1	2,6
	Prato	Frango à Primavera com macarrão riscado	697	167	4,0	0,6	1,4	0,3	30,0
	Hortícolas	Salada de feijão-verde cozido, salada de tomate cherry, rúcula, ovo cozido e azeitona | espinafres, pepino, cenoura raspada	320	76	6,5	0,6	1,6	0,1	2,5
	Sobremesa	Fruta variada da época	238	57	0	0	13	0	0,2
3ª feira	Sopa	Creme de ervilhas e hortelã	213	51	0,9	2,7	0,2	0,0	1,7
	Prato	Pataniscas de peixe (paloco) crocantes no forno com arroz de tomate	623	149	7,0	2,0	1,1	0,2	32,6
	Hortícolas	Ratatouille de legumes | Salada fresca de alface, beterraba, maçã verde cebola	74|88	18|43	0,2|1,6	0|0,2	2,5|0,3	0|0,3	1,5|3,2
	Sobremesa	Fruta variada da época	238	57	0	0	13	0	0,2
4ª feira	Sopa	Sopa de cenoura com couve lombarda	269	64	2,5	0,4	2,3	0,1	2,5
	Prato	Cubinhos de vitela assados no forno com laranja e batata assada aos gomos	878	210	7,9	2,0	1,4	0,3	43,6
	Hortícolas	Colorido de legumes salteados em juliana | Mix de alfaces, romã, tomate, pepino, milho (sem açúcar) e azeitonas	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
5ª feira	Sopa	Creme de cenoura com curgete e batata doce	303	72	2,9	0,4	2,1	0,2	2,5
	Prato	Abrótea no forno com crumble de broa e arroz xau xau	812	194	7,0	1,9	0,6	0,6	11,3
	Hortícolas	Salada ibérica (alface roxa, alface verde, rúcula, pepino, manjericão fresco, azeite e limão)	116	28	1,9	0,3	1	0	1,7
	Sobremesa	Fruta variada da época	238	57	0	0	13	0	0,2
6ª feira	Sopa	Sopa de nabiças	397	143	1,3	0,2	1,1	0,1	14,5
	Prato	Farfalle gratinado com lascas de peru, cenoura baby, brócolos au pomodoro	500	120	2,7	0,3	1,3	0,1	30,5
	Hortícolas	Mix de alfaces, couve roxa, manga, cenoura ralada, milho (sem açúcar) e rúcula	168	40	2,8	0,5	2	0,8	1,6
	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