

EMENTA SEMANAL



Declaração nutricional 100g

Semana de 16 a 20 de Dezembro de 2024

Segunda-feira

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Sopa	Espinafres	223	53	2	0,3	2,1	0,2
Prato	Cotovelinhos guisados com salmão lascado e oregãos, salada de alface, pepino e milho	795	190	10,4	2,2	1,6	0,1
Sobremesa	Maçã/Pera/Clementina	238	57	0	0	13	0,0

Terça-Feira

Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
Prato	Fêveras de porco estufadas com três feijões (feijão branco, feijão catarino, feijão manteiga) arroz de cenoura e salada de tomate, cenoura e beterraba	634	151	4	0	1	0,7
Sobremesa	Kiwi/Laranja/Maçã	238	57	0	0	13	0,0

