



# Menu 5 Semana 19 DE 24 A 28 DE FEVEREIRO DE 2025



Segunda-feira

Pão mistura  
Sopa camponesa  
(curgete, cebola, tomate, nabo, cenoura e alho francês)  
Almôndegas de aves  
(frango e peru)  
estufadas com molho de  
tomate e ervas  
Esparguete cozido  
Fruta da época



Informação Nutricional			% R*
Energia	647	Kcal	40
Proteínas	28	g	35
Gordura total	21	g	39
Gord. saturada		7	g
Hidratos de Carbono	85	g	42
dos quais açúcares		17	g
Fibra	10	g	38

**Nutrientes em destaque: Zinco, Ferro e Fósforo**

Terça-feira

Pão mistura  
Creme de ervilha  
Tintureira braseada  
ao alho e ervas  
Arroz de tomate  
Cenoura ralada e milho  
Fruta da época

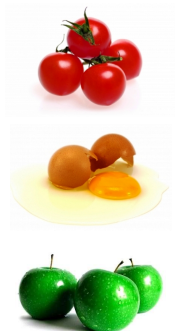


Informação Nutricional			% R*
Energia	630	Kcal	39
Proteínas	28	g	35
Gordura total	17	g	33
Gord. saturada		2	g
Hidratos de Carbono	89	g	44
dos quais açúcares		15	g
Fibra	10	g	37

**Nutrientes em destaque: Vitamina C e Vitamina E**

Quarta-feira

Pão mistura  
Sopa de nabos e feijão  
Frango estufado à  
primaveril  
(ervilha, cenoura e couve-flor)  
Massa espiral  
Fruta da época



Informação Nutricional			% R*
Energia	598	Kcal	37
Proteínas	25	g	32
Gordura total	17	g	32
Gord. saturada		3	g
Hidratos de Carbono	83	g	41
dos quais açúcares		16	g
Fibra	11	g	41

**Nutrientes em destaque: Ferro e Vitamina C**

Quinta-feira

Pão mistura  
Creme de alho francês  
Arroz de bacalhau  
(tomate, coração, cenoura e pimento)  
Salada de pepino  
Gelatina vegetal



Informação Nutricional			% R*
Energia	574	Kcal	36
Proteínas	26	g	32
Gordura total	15	g	28
Gord. saturada		4	g
Hidratos de Carbono	81	g	40
dos quais açúcares		18	g
Fibra	11	g	40

**Nutrientes em destaque: Potássio, Vitamina B1 e Vit. C**

Sexta-feira

Pão mistura  
Sopa de espinafres  
Rojões de porco no forno  
Batata assada  
Alface juliana  
Fruta da época



Informação Nutricional			% R*
Energia	665	Kcal	42
Proteínas	27	g	33
Gordura total	22	g	41
Gord. saturada		5	g
Hidratos de Carbono	87	g	43
dos quais açúcares		15	g
Fibra	9	g	32

**Nutrientes em destaque: Vitamina A e Zinco**

\* % da Recomendação Diária Média para crianças dos 4 aos 10 anos (Organização Mundial de Saúde - 2003).  
Os valores indicados são válidos mediante o cumprimento das especificações técnicas de confeção e empratamento.