



Menu 6 Semana 34 DE 21 A 25 DE ABRIL DE 2025



Segunda-feira

SEGUNDA FEIRA DE PASCOELA



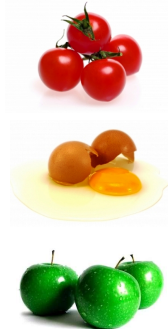
Terça-feira

Pão mistura
Creme de feijão-verde
Lombinhos de porco
braseados
Arroz de ervilhas
Fruta da época



Quarta-feira

Pão mistura
Sopa de penca
Atum à bolonhesa
Espirais cozidos
Salada de pepino e milho
Fruta da época



Quinta-feira

Pão mistura
Creme de alho francês
Arroz de Frango
(couve branca, cenoura e ervilha)
Alface juliana
Fruta da época



Sexta-feira

FERIADO NACIONAL



Informação Nutricional			% R*
Energia	690	Kcal	43
Proteínas	612	g	136
Gordura total	0	g	23
	Gord. saturada	1	g
Hidratos de Carbono	61	g	174
	dos quais açúcares	8	g
Fibra	2	g	37

Nutrientes em destaque: Folatos e Vitamina A

Informação Nutricional			% R*
Energia	611	Kcal	38
Proteínas	27	g	33
Gordura total	15	g	28
	Gord. saturada	2	g
Hidratos de Carbono	90	g	45
	dos quais açúcares	15	g
Fibra	11	g	40

Nutrientes em destaque: Vitamina E e Magnésio

Informação Nutricional			% R*
Energia	610	Kcal	38
Proteínas	25	g	32
Gordura total	16	g	30
	Gord. saturada	2	g
Hidratos de Carbono	89	g	45
	dos quais açúcares	16	g
Fibra	10	g	36

Nutrientes em destaque: Vitamina E e Vitamina B3

* % 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.