



Menu 6 Semana 34 DE 22 A 26 DE ABRIL DE 2024



Segunda-feira

Pão mistura
Sopa de curgete
Atum à bolonhesa
Esparguete cozido
Cenoura ralada e milho
Fruta da época



Informação Nutricional			% R*
Energia	585	Kcal	37
Proteínas	28	g	35
Gordura total	16	g	29
	Gord. saturada	2	g
Hidratos de Carbono	82	g	41
	dos quais açúcares	15	g
Fibra	10	g	38

Nutrientes em destaque: Magnésio, Vitamina B3 e B12

Terça-feira

Pão mistura
Creme de feijão-verde
Arroz de Frango à antiga
Alface juliana e milho
Fruta da época

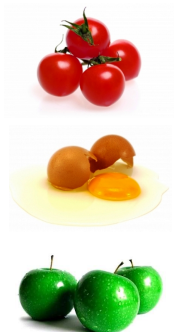


Informação Nutricional			% R*
Energia	610	Kcal	38
Proteínas	25	g	32
Gordura total	16	g	30
	Gord. saturada	2	g
Hidratos de Carbono	89	g	45
	dos quais açúcares	16	g
Fibra	10	g	36

Nutrientes em destaque: Vitamina E e Vitamina B3

Quarta-feira

Pão mistura
Sopa de alho francês
Tintureira no forno
Espirais à napolitana
(molho de tomate)
Curgete e cenoura
Salada de tomate e ervilha
Fruta da época



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

Quinta-feira

FERIADO NACIONAL



Sexta-feira

Pão mistura
Sopa de nabiças e feijão
Argolas de lulas panadas
Batata corada
Salada de pepino
Gelatina vegetal



Informação Nutricional			% R*
Energia	540	Kcal	34
Proteínas	23	g	29
Gordura total	12	g	22
	Gord. saturada	4	g
Hidratos de Carbono	82	g	41
	dos quais açúcares	18	g
Fibra	11	g	42

Nutrientes em destaque: Magnésio, Fósforo e Potássio

* % 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.