



Menu 5 Semana 33 DE 15 A 19 DE ABRIL DE 2024



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
Filete de Paloco braseado
ao alho e ervas
Arroz de tomate
Cenoura ralada e milho
Fruta da época

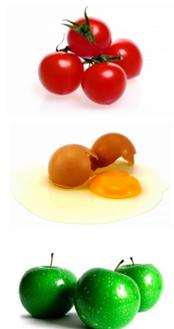


| Informação Nutricional | | | % R* |
|------------------------|-----|------|------|
| Energia | 630 | Kcal | 39 |
| Proteínas | 28 | g | 35 |
| Gordura total | 17 | g | 33 |
| Gord. saturada | | 2 | g |
| Hidratos de Carbono | 89 | g | 44 |
| dos quais açúcares | | 15 | g |
| Fibra | 10 | g | 37 |

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 grão
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.