



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

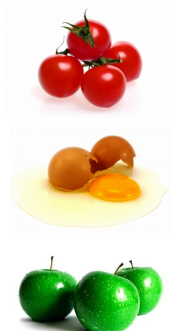
Pão mistura
Creme de ervilha
Filete de Paloco braseado
ao alho e ervas
Arroz de tomate
Cenoura ralada e milho
Fruta da época



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.