

Ementa de Primavera

Creme de espinafres; Massa Colorida com Camarão e Pescada;
iogurte com frutas e sumo de laranja

Creme de espinafres

a) Equilíbrio nutricional da ementa

Alimentos	Quantidade	Calorias
Curgete	1 Unidade	17 Kcal
Abóbora	1 Porção (100g)	40 Kcal
Cebola	1 Unidade (70g)	32 Kcal
Alho francês	1 Unidade (100g)	61 Kcal
Molho de espinafres	1 Molho (100g)	38 Kcal
Salsa	1 Unidade (40g)	120 Kcal
Azeite	1 Unidade (20g)	126 Kcal

Massa Colorida com Camarão e Pescada

a) Equilíbrio nutricional da ementa

Neste prato tivemos em conta o equilíbrio nutricional entre hidratos de carbono, lípidos, tendo o estritamente necessário.

Com esta ementa pode-se adquirir hidratos de carbono complexos através da massa, proteínas que estão essencial na pescada e no camarão, as vitaminas e os sais minerais em todos os alimentos essencialmente em tomates, pimentos, cebolas e alhos. Usamos como fonte de lípidos o azeite que é uma gordura insaturada e saudável.

Valor energético	1608,8Kcal
Proteínas	143,35g
Gordura	43,28g
Da qual saturada	6,36g
Hidratos de carbono	172,68g
Dos quais açúcares	21g
Fibra	12,28g
Sódio	3,28g

logurte com frutas

Equilíbrio nutricional da ementa

Porção: 100ml (0.5copo)		% VD*
Valor energético	35.5kcal	2%
Carboidratos	6.0g	2%
Proteínas	2.9g	4%
Gorduras totais	0.0g	0%
Gorduras saturadas	0.0g	0%
Gorduras Trans	0.0g	-
Gorduras monoinsaturadas	0.0g	-
Gorduras poliinsaturadas	0.0g	-
Cálcio	250.0mg	25%
Vitamina D	2.0ug	40%
Lactose	4.6g	-
Colesterol	0.0mg	-
Sódio	47.5mg	2%

Sumo de laranja

Factos Nutricionais	por 1 chávena
Energia	469 kj 112 kcal
Proteínas	1,74 g
Carboidratos	25,79 g
Açúcar	20,83 g
Lípidos	0,5 g
Lípidos Saturados	0,06 g
Lípidos Monoinsaturados	0,089 g
Lípidos Polinsaturados	0,099 g
Colesterol	0 mg
Fibras	0,5 g
Sódio	2 mg
Potássio	496 mg