

Menu de outono/inverno

Sopa: sopa de abóbora com cenoura

Valor nutricional por pessoa:

Kcal- 100
Proteínas (g)- 2
HC (g)- 17
Lípidos (g)- 2
Fibras (g)- 2



Prato principal: Hambúrgueres de aves no forno com arroz

Valor nutricional por pessoa:

Kcal- 605
Proteínas (g)- 28,5
HC (g)- 70,9
Lípidos (g)- 22
Fibras (g)- 4,3

Salada: Salada de alface, cenoura e pepino

Valor nutricional por pessoa:

Kcal- 2/5/4
Proteínas (g)- 0,4/0,1/0,3
HC (g)- 0,1/1/0,3
Lípidos (g)- 0/0/0,1
Fibras (g)- 0/0,6/0,1

Sobremesa: Laranja em canela

Valor nutricional por pessoa:

calorias- 85
Proteínas (g)- 1
HC (g)- 21
Lípidos (g)- 0
Fibras (g)- 3

Sumo: Maçã

Valor nutricional por pessoa:

Kcal- 52
Proteínas (g)- 0,26
HC (g)- 13,81
Lípidos (g)- 0,17
Fibras (g)- 2,4

Menu de primavera/ verão

Sopa: Creme de courgette

Valor nutricional por pessoa:

Kcal- 21

Proteínas (g)- 0,6

HC (g)- 2,2

Lípidos (g)- 0,8

Fibras (g)- 1



Prato principal: Solha assada com arroz de tomate

Valor nutricional por pessoa:

Kcal- 282

Proteínas (g)- 23

HC (g)- 34

Lípidos (g)- 6

Fibras (g)- 2

Salada: Salada de couve roxa e cenoura

Valor nutricional por pessoa:

Kcal- 13

Proteínas (g)- 1

HC (g)- 3

Lípidos (g)- 0

Fibras (g)- 2

Sobremesa: Iogurte de Piñacolada

Valor nutricional por pessoa:

calorias- 154

Proteínas (g)- 5

HC (g)- 27

Lípidos (g)- 3

Fibras (g)- 2

Sumo: Sumo de morango

Valor nutricional por pessoa:

Kcal- 47

Proteínas (g)- 0,98

HC (g)- 11,29

Lípidos (g)- 0,44

Fibras (g)- 2,9