

## Ementa de primavera /verão

**Sopa:** Creme de ervilhas com hortelã

**Prato principal:** Salmão no forno com arroz de cenoura

**Bebida:** Sumo de laranja natural

**Sobremesa:** Delícia de morango

**Cálculo aproximado da refeição:** 7euros

**Indicador sobre o valor nutricional da refeição:** 1510 Kcal/100g

**Indicador sobre o valor nutricional da refeição:** Rico em fibras alimentares, Omega<sub>3</sub> e Vitamina A e C.

## Ementa de outono /inverno

**Sopa:** Creme de aipo e alho francês

**Prato principal:** Frango do Mediterrâneo

**Bebida:** Chã quente de limão e hortelã

**Sobremesa:** Crepe com nozes e mel

**Cálculo aproximado da refeição:** 6,5 euros

**Indicador sobre o valor nutricional da refeição:** 1203 Kcal/100g

**Indicador sobre o valor nutricional do prato:** Rico em vitamina C, B2 e B5, sais minerais como o cálcio e o potássio e nutrientes